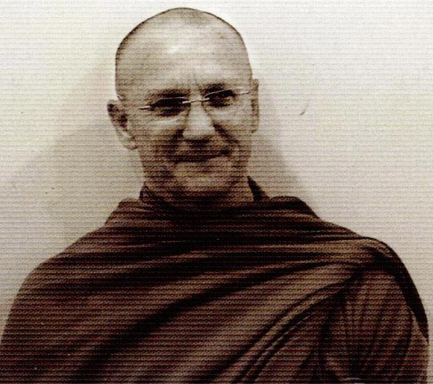


ฝึก ๔๐ ฝน

ปสนฺโนภิกขุ



ฝึก ๔๐ ฝน ปสนฺโนภิกขุ

ฝึก
๔๐ ฝน

ข้อมูลทางบรรณานุกรม
ชื่อหนังสือ : ฝึก ๔๐ ฝน
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ จำนวน ๑๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อ : วัดป่าอภัยคีรี
๑๖๒๐๑ ถนนทอมไค เมืองเรดวู้ดแวลลีย์ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ๙๕๔๗๐
ประเทศสหรัฐอเมริกา โทร. ๗๐๗ ๔๘๕ ๑๖๓๐ www.abhayagiri.org

Abhayagiri Buddhist Monastery
16201 Tomki Road, Redwood Valley, California, 95470, USA
Tel. 707 485 1630 www.abhayagiri.org

คุณวราพิทย์ ทองนพเนื้อ
Email : nuathong@gmail.com โทร. ๐๙๕-๖๙๔๙-๔๙๗

ที่ปรึกษา ปสันโนภิกขุ / ชยสาโรภิกขุ / ปิยสีโลภิกขุ / ธีรปัญโญภิกขุ /
ลดาวดี วนวิทย์ ชื่อหนังสือ ชยสาโรภิกขุ บรรณาธิการ เมฆา พายัพ
รีไรเตอร์ ปิยสีโลภิกขุ / ธีรปัญโญภิกขุ / ภัทรนันท์ ชัยพงศ์เกษม /
ไศลทิพย์ จารุภูมิ / เมฆา พายัพ / พรรษาสิริ กุหลาบ
พิสูจน์อักษร ไศลทิพย์ จารุภูมิ / พรรษาสิริ กุหลาบ /
สายสวาดิ์ อภินันทน์เวทย์ / พิศิษฐ์-วรางคณา โรจนวานิช
รวบรวมต้นฉบับ มนตรี ศิริธรรมปิติ / อำพล กุลขจรพันธ์
ออกแบบปก ศิลปกรรม รูปเล่ม รักตนา ตันติชัยปกรณ์ ภาพปก มนตรี ศิริธรรมปิติ
ภาพถ่าย มนตรี ศิริธรรมปิติ / วัดป่าอภัยคีรี
จัดทำโดย ทำมา หาธรรม Email : tammahadhamma@gmail.com
โทร. ๐๘๕-๐๔๖๕-๔๖๖
ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นจะเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง

คำนำ

หนังสือ "ฝึก ๔๐ ฝน" ที่คณะศิษย์ได้จัดทำขึ้นเนื่องในวาระอันเป็นมงคลครบ ๔๐ พรรษาของพระอาจารย์ปสันโน ซึ่งได้ถือกำเนิดในแดนตะวันตก แต่มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น เมื่อเรียนจบมหาวิทยาลัย ท่านมีโอกาสเดินทางมาประเทศไทยเพื่อศึกษาพระพุทธศาสนา จากนั้นจึงตัดสินใจบวชเป็นพระภิกษุ และได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์กับหลวงพ่อชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี ท่านได้รับการอบรมสั่งสอน และฝึกฝนตนเองจนกระทั่งได้รับมอบหมายให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติเป็นเวลา ๑๕ ปี

หลังจากนั้น ท่านก็ได้นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ที่เมืองซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ๑๖ ปี

ตลอดระยะเวลาในวิถีสมณเพศที่ผ่านการฝึกฝนมายาวนานถึง ๔๐ พรรษา ผ่านการเรียนรู้ และลิ้มรสสิ่งที่อยู่ในใจ ได้กลายเป็นธรรมะและประสบการณ์อันมีคุณค่ายิ่ง เมื่อท่านได้มีโอกาสอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ทั้งชาวไทยและต่างประเทศ หลายคำถามที่เต็มไปด้วยความสงสัย ความไม่เข้าใจ ได้ถูกคลี่คลายอย่างกระจ่างแจ้ง แจ่มชัดด้วยคำตอบและวิธีการอธิบายที่เรียบง่าย ลึกซึ้ง และถึงใจ

หลายคำตอบที่ท่านได้แสดงไว้ในการสอนปฏิบัติกรรมฐานช่วงที่ท่านกลับมาเยี่ยมเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็นที่*ยุวพุทธิกสมาคม*

แห่งประเทศไทย บ้านบุญ โรงเรียนสยามสามไตร และการสอนปฏิบัติธรรมให้แก่คณะศิษย์ที่อุบลราชธานี ล้วนเป็นธรรมะข้อแนะนำและวิธีการปฏิบัติที่ทรงคุณค่า ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริง

คณะศิษย์เห็นถึงคุณประโยชน์ของคำถามและคำตอบเหล่านี้ จึงได้กราบเรียนขอความเมตตาจากพระอาจารย์ปสันโน เพื่อคัดสรรมาพิมพ์เป็นหนังสือ "ฝึก ๔๐ ฝน" ซึ่งพระอาจารย์ชยสาโรได้เมตตาตั้งชื่อหนังสือ พร้อมกับให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำหนังสือเล่มนี้

คณะผู้จัดพิมพ์หวังว่า ประสบการณ์ ๔๐ ฝนที่ผ่านการฝึกและฝนมาอย่างดี ทั้งในประเทศไทยและสหรัฐอเมริกา จะเป็นดั่งหยดน้ำแห่งธรรมที่ช่วยให้ผู้อ่านเกิดความชุ่มเย็นในจิต และเป็นแสงสว่างส่องใจให้เกิดปัญญา ที่จะนำพาผู้อ่านให้อยู่บนทางเดินอันประเสริฐ คือ "ทางสายกลาง" ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนมากว่า ๒,๖๐๐ ปี

กุศลผลบุญอันใดที่เกิดจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษย์ขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่พระอาจารย์ปสันโน ด้วยความเคารพรักเป็นอย่างยิ่ง

คณะศิษย์

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

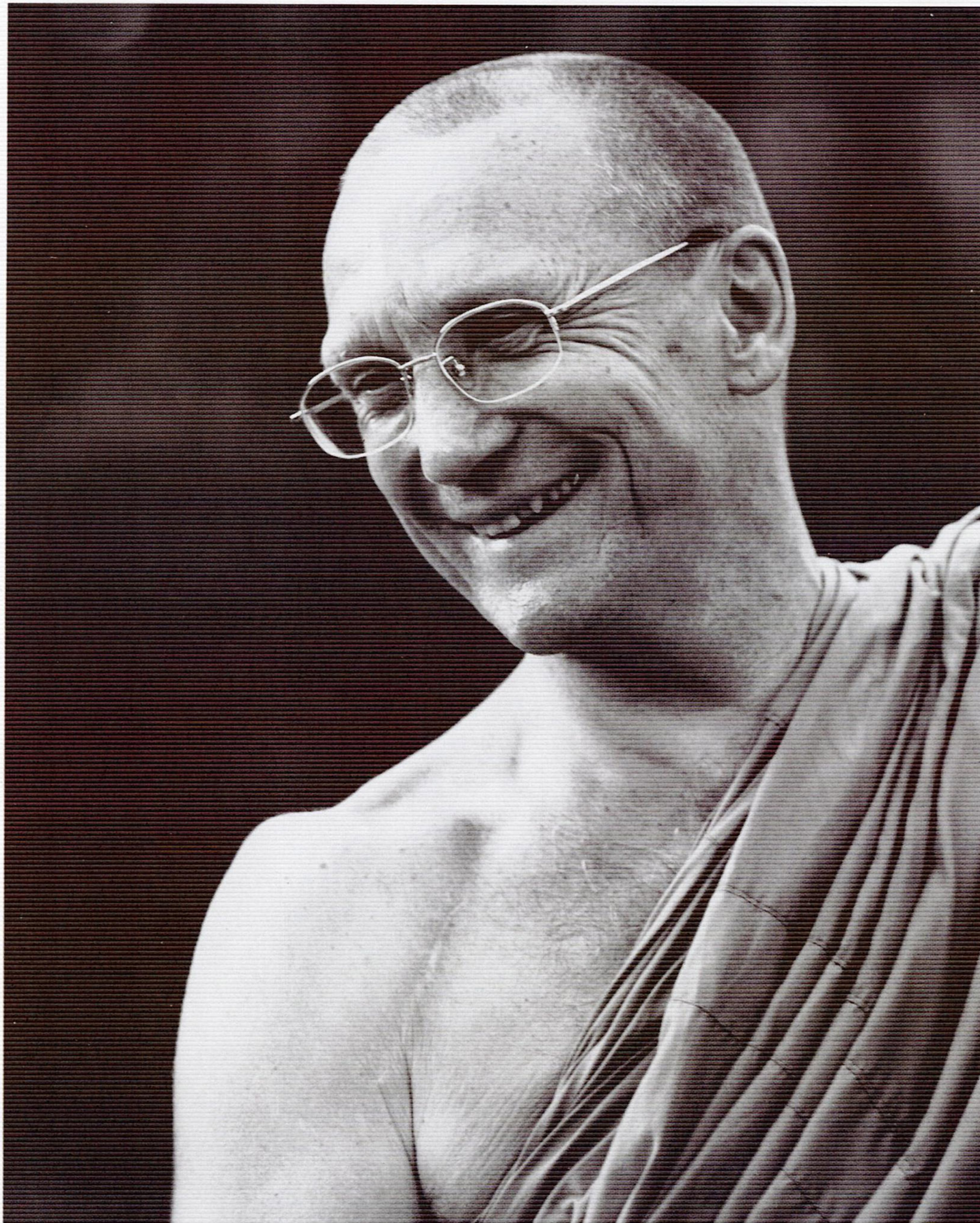
สารบัญ

ก กุศล กิเลส

ฝ ฝึก ฝน

๔ รู้เท่า รู้ทัน

๖





๒ ทวีป ๑ ศาสนา

จาก**ตะวันตก** สู่**ตะวันออก** เพื่อ**พบธรรม**

Reed Perry (รีด แพรี่) คือชื่อเดิม
ของพระอาจารย์ปสันโนหรือปสันโนภิกขุ
เกิดเมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๙๒
ที่จังหวัดแมนิโทบา ประเทศแคนาดา ซึ่งเป็นดินแดนห่างไกล
ไม่มีโอกาสที่จะสัมผัสพระพุทธศาสนาในวัยเด็ก
แต่พอชีวิตเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ขณะที่เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยวินนิเพก
กลับเริ่มมีความสนใจเรื่องการฝึกจิตและพระพุทธศาสนา

"อาตมาเป็นเด็กบ้านนอก บ้านห่างไกลจากเมือง เมื่อเข้าไปเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัยในเมืองวินนิเพก จึงมีโอกาสได้สัมผัสอะไรมากขึ้น รวมไปถึงศาสนาตะวันออก ที่มีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย อาตมาก็สมัครเรียน มีห้องสมุดซึ่งเราสามารถค้นคว้าได้ เมื่อได้ค้นคว้าก็รู้สึกประทับใจ และเกิดความศรัทธาในพระพุทธเจ้า...

เพราะอาตมาคิดว่า **พระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาที่สอนหลักศาสนาที่ไม่ได้บังคับให้เชื่อ ไม่บังคับให้มีศรัทธา แต่ท่านทรงจำแนกแจกแจงความเป็นจริง ท่านแสดงความจริงว่า ความจริงเป็นอย่างนี้ อย่างนี้...คุณจะเอา ไม่เอา ก็เรื่องของคุณ โอ้....อย่างนี้น่าศรัทธา**

ทำให้เราเกิดความศรัทธาว่า คนที่สามารถจะพูดอย่างนั้นได้ ต้องมั่นใจในความจริงที่ประกาศออกมา แล้วยิ่งเรานำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปอ่านไปศึกษา ก็ยิ่งเกิดความรู้สึกประทับใจ

ท่านตั้งศาสนาที่นำคนไม่รู้กี่ร้อย กี่พันล้านคนให้เชื่อและปฏิบัติตาม โดยอาศัยหลักการที่ให้ดูที่ตัวเรา พิจารณาในตัวเรา ให้อยู่กับประสบการณ์



โบสถ์ท่ามกลางธรรมชาติ วัดป่าอภัยคีรี

ของตัวเอง ไม่ใช่สิ่งนอกตัว เช่น อริยสัจ ๔ ก็เป็นคำสอนที่เราต้องดูตัวเราเอง ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ผลของการดับทุกข์ หนทางของการดับทุกข์ มันอยู่ในตัวเราทั้งหมด เราจะพิสูจน์ได้ ก็ต่อเมื่อเราทุ่มเทในการฝึก การหัด...

ทำให้เราเกิดความศรัทธาและมั่นใจว่า ศาสนาอย่างนี้น่าจะเป็นศาสนาที่ถูกต้อง ผู้ที่ตั้งศาสนาแบบนี้จะต้องเป็นผู้ที่เลิศประเสริฐจริงๆ อันนี้ตั้งแต่เรายังอยู่ที่ประเทศแคนาดา”

หลังจากจบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านประวัติศาสตร์ *Reed Perry* ได้เดินทางเพื่อหาประสบการณ์ชีวิตจากหลายประเทศ และมาเมืองไทยเพื่อศึกษาพุทธศาสนาเพิ่มเติม จนได้ตัดสินใจเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ บวชเป็นพระภิกษุวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗ ที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร โดยมีพระครูญาณศิริวัฒน์เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสังวรสมาธิวัตรเป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระประเสริฐ จันทรังสีเป็นพระอนุสาวนาจารย์ และในปีเดียวกันนี้ พระปสันโนได้เดินทางไปวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขอรับการศึกษาและฝึกอบรมภาวนาจากพระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

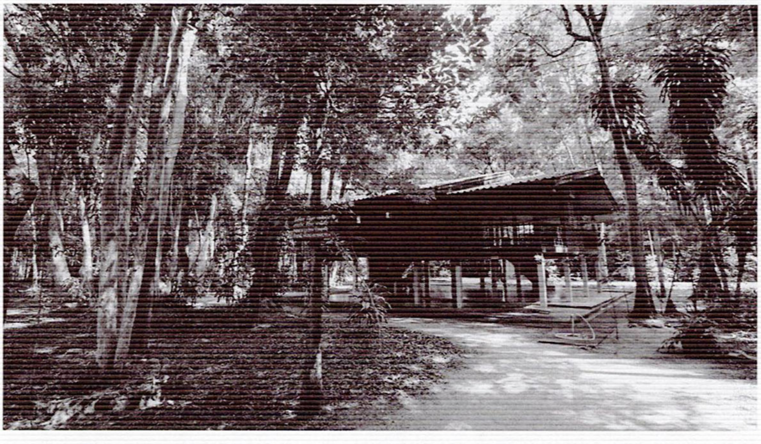
“ก็มีความตั้งใจบวชสัก ๓ เดือน ๔ เดือน เหมือนได้ทดลอง เป็นประสบการณ์ชีวิต แล้วจะได้ไปเที่ยวต่อ คิดแค่นี้ ก็เลยทดลองบวช ต่อมาก็เริ่มได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อชาและวัดป่า ทำให้เราสนใจ เราอยู่วัดในกรุงเทพฯ รู้ว่ามีวัดป่าในชนบท เป็นวัดที่อิงอาศัยธรรมชาติ มุ่งมั่นในวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แต่ข้อวัตรปฏิบัติเคร่งครัด ก็รู้สึกว่าน่าสนใจ เวลาคนพูดถึงหลวงพ่อชาก็จะพูดว่าท่านเป็นพระดี อาตมาก็ปรึกษาท่านเจ้าอาวาสที่วัดเพลงฯ ท่านก็สนับสนุนให้ไปกราบ อาตมาบวชได้ประมาณเดือนหรือหกอาทิตย์ก็ได้ขึ้นไปอุบลฯ เข้าไปในวัดหนองป่าพง ก็เป็นวัดในชนบทจริง ๆ ยิ่งสมัยก่อนอุบลฯ มันก็ชนบทน่ะ แต่เป็นวัดป่าที่สะอาด ร่มรื่น เงียบสงัด ก็ประทับใจ

พอเข้าไปหาหลวงพ่อชา ก็กราบลง ๓ ครั้ง แล้วก็เงยหน้าขึ้นมองท่าน ท่านก็มองดูเรา แล้วก็พูดโพล่งออกมาว่า ‘ถ้าท่านจะอยู่ที่นี่ อย่างน้อยต้องอยู่ ๕ ปี’ ใจหายเลย! โอ้โฮ...ไม่ไหวละ มันแทงหัวใจ ก็อย่างว่าแหละท่านกล้าที่จะไม่เอาใจลูกศิษย์ แต่ท่านก็เมตตา เรารู้สึกอย่างนั้น แล้วเราก็สังเกตว่า ท่านเป็นพระที่ฝึกหัดลูกศิษย์ได้ดี มีวิธีการในการฝึกคน ทุกอย่างในวัดก็เป็นระเบียบ พระเณรก็เรียบร้อย แม่ชีก็เรียบร้อย มีข้อวัตรปฏิบัติที่ชัดเจน แล้วก็เอาใจใส่กัน เป็นสิ่งที่น่าประทับใจ และถึงแม้จะเป็น











๑ พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

๒, ๓ หลวงพ่อชากับลูกศิษย์ชาวต่างชาติ

๔ กุฏิหลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง

วัดป่า ก็เป็นวัดที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคมภายนอก ไม่ใช่ว่ามีแต่นักบวชเท่านั้นที่อยู่ในวัด คนภายนอกไม่ให้เข้ามา ไม่ใช่อย่างนั้น วัดหนองป่าพงมีญาติโยมเข้าออกประจำ ยิ่งวันพระ คนก็จะเข้ามามากทีเดียว มานั่งสมาธิ เดินจงกรม ฝึกปฏิบัติ ฟังธรรมะกัน สังคมรอบวัดก็ดีขึ้นด้วย ไม่ใช่เป็นประโยชน์เฉพาะผู้ที่อยู่ในวัด

ไปครั้งแรกนั้นอาตมาได้พักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ๒-๓ อาทิตย์ เพราะในใจคิดว่าขอลองศึกษาดูเท่านั้นเอง แล้วก็จะไปปฏิบัติที่อื่น จากนั้นก็จะทำตามโครงการเดิมของเรา คือไปท่องโลกต่อ

แต่เมื่อออกจากวัดหนองป่าพงแล้ว อาตมามีโอกาสได้ไปพักอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งในจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นวัดที่เงียบสงบเหมือนกัน เราก็ได้ทุ่มเทให้กับการปฏิบัติอย่างเต็มที่ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งสนใจ อยากจะปฏิบัติต่อ เรื่องเที่ยวก็ดูเหมือนจะเลือนๆ ออกไป แล้วก็แปลกเหมือนกัน คือระหว่างปฏิบัติอยู่ที่นั่น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะเป็นภาพนิมิต คำสอนของหลวงพ่อชา คำพูดต่างๆ ของท่านที่ก้องขึ้นมาในจิตเป็นระยะๆ ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เราคิดถึงหลวงพ่อชายิ่งขึ้นทุกทีๆ เวลาก็ผ่านไป ๕-๖ เดือน ฤดูกาลเข้าพรรษาก็ใกล้เข้ามา เราก็คิด... เอาละ ๕ ปีก็ ๕ ปีสิน่ะ จิตมันยอมแล้ว ก็กลับไปมอบตัวเป็นศิษย์หลวงพ่อชาดีกว่า”

เมื่อได้รับการอบรมสั่งสอนจากหลวงพ่อชา การฝึกหัด ปฏิบัติธรรมก็ค่อยๆ พัฒนาขึ้น ด้วยคำสอนที่เรียบง่ายแต่แฝงด้วยคติธรรมอันลุ่มลึก

“คำสอนแรกที่ได้เจอหลวงพ่อชาก็ยังเป็นคำสอนที่ประทับใจมาก

มีคนซึ่งชอบคิดวิเคราะห์เหมือนเป็นนักปราชญ์เข้าไปถามหลวงพ่อขอให้อธิบายแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา และวิธีปฏิบัติ

เมื่อหลวงพ่อชาท่านได้ฟัง ก็ยกเอาไม้ท่อนหนึ่งที่อยู่ข้างๆ ท่าน แล้วก็ถามเขาว่า ‘ไม้นี้เป็นไม้ใหญ่หรือไม้เล็ก’

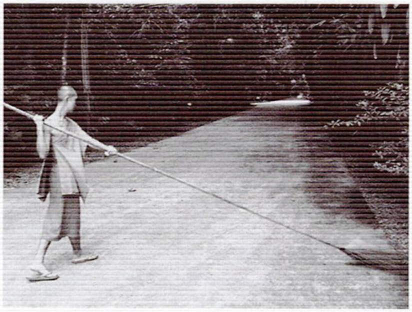
นักปราชญ์ฟังแล้วก็งง ไม่รู้จะตอบยังไง...”

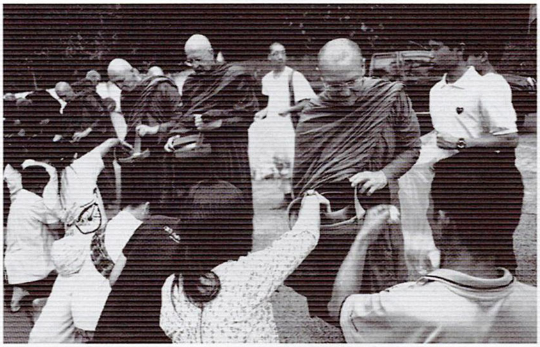
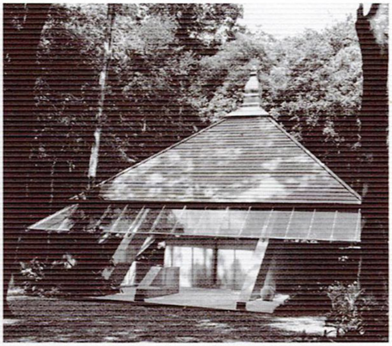
“หลวงพ่อชาได้ตอบว่า

‘เรื่องแก่นพระพุทธศาสนา
มันขึ้นอยู่กับความต้องการของเรา
ถ้าเราอยากจะสร้างบ้าน เราก็ว่า ไม้นี้เป็นไม้เล็ก
แต่ถ้าเราอยากจะจิ้มฟัน เราก็จะว่า ไม้นี้เป็นไม้ใหญ่
ทุกอย่างที่เราว่า เล็กหรือใหญ่ ชอบหรือไม่ชอบ
ดีหรือไม่ดี มันขึ้นอยู่กับความอยากของเราเท่านั้น
เราเป็นผู้สมมติขึ้นมา ด้วยความอยากของตัวเอง
แล้วก็ไม่รู้สึกตัว เมื่อไม่รู้สึกตัว เราก็เป็นทาสของ
ความอยากอยู่ตลอดชาติ
แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา
อยู่ที่การเข้าใจความอยาก
เพื่อไม่เป็นทาสของมัน
เมื่อไม่เป็นทาสของความอยาก
เราก็มีความอิสระ และจะเข้าถึง
แก่นพระพุทธศาสนาได้’ ”



วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี



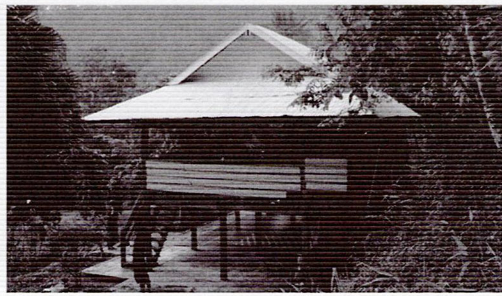
วัดป่านานาชาติ

จากที่ตั้งใจจะทดลองบวชสัก ๓-๔ เดือน แล้วไปท่องโลกต่อ เมื่อได้ฝากตัวเป็นศิษย์หลวงพ่อชา และได้รับการอบรมสั่งสอน จวบจนเวลาผ่านไปล่วงเข้าพรรษาที่ ๘ พระอาจารย์ปสันโนได้รับมอบหมายและความไว้วางใจจากหลวงพ่อชาให้ปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ในปีพ.ศ. ๒๕๒๕ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้คนจากนานาประเทศเดินทางมาเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม บำเพ็ญภาวนา และสนใจบวชเป็นพระภิกษุ สามเณร อีกทั้งญาติโยมคนไทยทั้งในจังหวัดอุบลราชธานีและต่างถิ่น ก็ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมมากขึ้น จึงทำให้วัดป่านานาชาติเป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงมากขึ้นเรื่อยๆ พื้นที่ป่าของวัดก็ขยายเติบโตไปพร้อมกับศรัทธาญาติโยมที่เพิ่มมากขึ้น จากเดิมมีเนื้อที่ ๙๐ ไร่ ก็เพิ่มเป็น ๓๕๐ ไร่

ชื่อเสียงและผู้คนที่เพิ่มมากขึ้นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พระสงฆ์จำเป็นต้องมีสถานที่สงบ สงัด เหมาะสำหรับการบำเพ็ญเพียรภาวนา เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ด้วยปฏิปทาที่มั่นคงและแน่วแน่ของพระอาจารย์ปสันโน กอปรกับกำลังศรัทธาของญาติโยม ทำให้ในปีพ.ศ. ๒๕๓๓ พระอาจารย์ปสันโนได้รับการถวายที่ดินเพื่อก่อตั้งเป็นสำนักสงฆ์ภูจ้อมก้อม ซึ่งเป็นสาขาวัดป่านานาชาติ มีพื้นที่ติดกับวนอุทยานแห่งชาติผาแต้ม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ต่อมาในปีพ.ศ. ๒๕๓๔





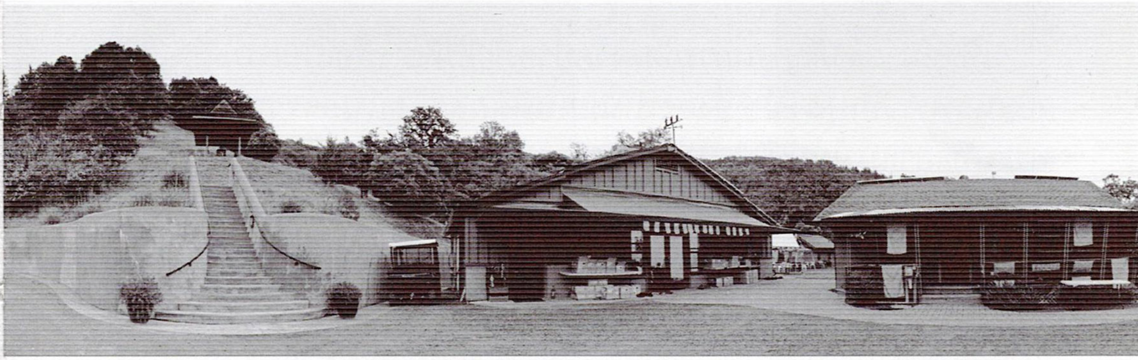


พิธีบวชต้นไม้ อ.โขงเจียม จ.อุบลราชธานี

(ขวาบน) สำนักสงฆ์ภูจ้อมก้อม
(ขวาล่าง) สำนักสงฆ์เต่าดำ

พระอาจารย์ได้ก่อตั้งสำนักสงฆ์เต่าดำ ซึ่งมีพื้นที่อยู่ในเขตวนอุทยานไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี สำนักสงฆ์ทั้งสองแห่งนี้มิได้เป็นเพียงสถานที่สำหรับการบำเพ็ญเพียรภาวนาและฝึกอบรมพระเท่านั้น แต่การมีสำนักสงฆ์ในอุทยานนั้นยังช่วยดูแลป้องกันและรักษาผืนป่า รวมถึงระบบนิเวศน์ให้มีความอุดมสมบูรณ์อย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้สำนักสงฆ์ทั้งสองแห่งยังได้รับการคุ้มครองและสนับสนุนจากกรมป่าไม้กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในเวลาต่อมาด้วย

จากตะวันออก สู่ตะวันตก เพื่อเผยแผ่ธรรม



วัดป่าอภัยคีรี (จากซ้ายไปขวา) บันไดขึ้นสู่หอพระ ธรรมศาลา ห้องครัวและห้องสมุด

กว่า ๒๐ ฝนที่ผ่านการฝึกมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการปฏิบัติภาวนา และการทำหน้าที่เจ้าอาวาสในการอบรมสั่งสอนลูกศิษย์มากมายหลายเชื้อชาติ จนกระทั่งได้รับการยอมรับและเคารพนับถืออย่างมาก เมื่อถึงพรรษาที่ ๒๔ พระอาจารย์ปสันโนได้เดินทางไปประเทศสหรัฐอเมริกา ในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๔๐ เพื่อร่วมกับพระอาจารย์อมโรก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี ซึ่งเกิดจากการรวมตัวของคณะศรัทธาชาวอเมริกันที่อาศัยอยู่บริเวณอ่าวซานฟรานซิสโก และเคยได้รับการอบรมสั่งสอนจากพระราชสุเมธาจารย์ (หลวงพ่อสุเมโธ) ที่ประเทศอังกฤษ อีกทั้งยังได้แรงบันดาลใจจากการที่ได้พบหลวงพ่อชา เมื่อครั้งที่พวกเขาเคยเดินทางมาประเทศไทย

วัดป่าอภัยคีรีนับว่าเป็นวัดป่าสายหลวงพ่อชาแห่งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกา ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของเมืองซานฟรานซิสโก ในเขตเรดวู้ดแวลลีย์ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย มีเนื้อที่ ๒๘๐ เอเคอร์ หรือ ๗๐๐ ไร่อยู่ในเขตพื้นที่ป่าเขา

เป้าหมายสำคัญของการก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรีคือ เพื่อเป็นการสร้างและพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งจะเป็นแกนหลักสำคัญในการวางรากฐานพระพุทธศาสนาให้มั่นคง โดยใช้ข้อวัตรปฏิบัติแบบวัดป่าสายหลวงพ่อชา ในช่วง ๑๖ ปีที่ผ่านมามีชาวตะวันตกบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์จำนวนมากกว่า ๒๐ รูป

นอกจากการพัฒนาคณะสงฆ์แล้ว การอบรมสั่งสอน เผยแผ่ธรรมให้กับพุทธศาสนิกชนและกลุ่มคนที่สนใจพุทธศาสนาก็เป็นงานสำคัญที่ทั้งพระอาจารย์ปสันโนและพระอาจารย์อมโรได้ทำมาอย่างต่อเนื่อง จนได้รับความสนใจมากขึ้น ทั้งจากกลุ่มคนที่เดินทางมาฝึกกรรมฐานที่วัดซึ่งจัดเป็นประจำเดือนละ ๒ ครั้ง และที่ได้รับนิมนต์ไปสอนตามสถานที่ต่างๆ เช่น เมืองเบอร์คลีย์ เมืองยูไคยา เมืองฟอร์ต แบรกก์ นครชิคาโกและศูนย์ปฏิบัติธรรมสปิริตร็อค ตลอดจนมลรัฐอื่นๆ เช่น โอเรกอน มินนิโซตา และทางตอนใต้ของแคลิฟอร์เนีย

ด้วยรากฐานที่มั่นคงเข้มแข็งของคณะสงฆ์และกลุ่มกัลยาณมิตรทางธรรมที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งกำลังศรัทธาที่เพิ่มมากขึ้นของกลุ่มชาวพุทธในเมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ในปีพ.ศ. ๒๕๕๓ สำนักสงฆ์แปซิฟิกจึงได้กำเนิดขึ้นที่บริเวณแม่น้ำโคลัมเบีย ระหว่างช่องเขาจิวเว็ตของเมืองไวท์ แซลมอน เป็นสาขาของวัดป่าอภัยคีรี โดยมีพระอาจารย์สุทันโตเป็นประธานสงฆ์ เป็นสถานที่สำหรับปลีกวิเวกและบำเพ็ญเพียรภาวนาของพระสงฆ์ รวมถึงเผยแผ่ธรรมะและอบรมการปฏิบัติเจริญสมาธิภาวนาให้แก่ผู้คนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง



สำนักสงฆ์แปซิฟิก



พระอาจารย์สุทันโต

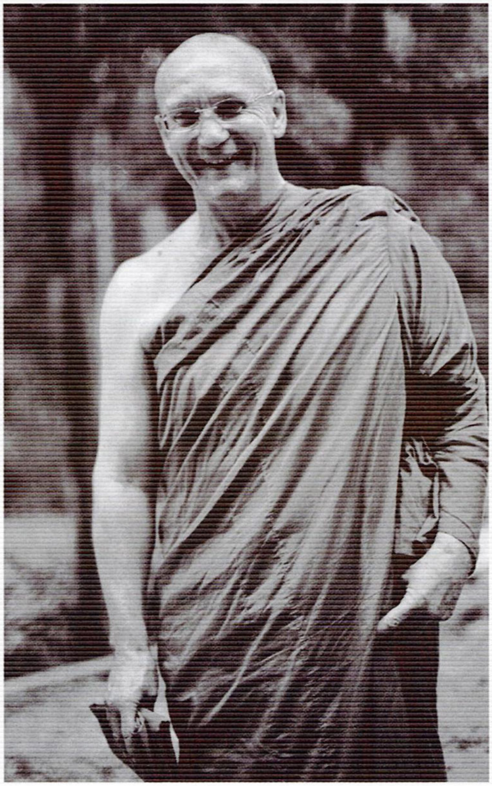
กว่า ๓๐ ปีที่พระอาจารย์ปสันโนเป็นเจ้าอาวาสทั้งในดินแดนตะวันออกและตะวันตก มีหลากหลายเรื่องราวและประสบการณ์ที่ทำให้เกิดทั้งความหนักใจและชื่นใจ

"อาตมาเป็นเจ้าอาวาสมา ๓๑ ปี เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ๑๕ ปี เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ๑๖ ปี สิ่งที่ทำให้หนักใจที่สุดก็คือ คน สิ่งที่ทำให้ชื่นใจที่สุดก็คือ คน มันก็อยู่ด้วยกัน...

เวลาที่คนเขาทำตามความเห็น ทิฐิ ตามใจตัวเอง ตามความเห็นแก่ตัวของเขา อย่างนี้มันก็น่าหนักใจ เพราะสร้างความทุกข์ เอาแต่ประโยชน์ตน เวลาเราเห็นความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อ มันก็ทำให้เราชื่นใจ

มนุษย์เราก็มีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี เวลาเราเชิดชูในสิ่งที่ดีก็เป็นการให้ความสุขกับตัวเองและให้ความสุขกับผู้อื่น ตรงกันข้าม เวลาเราตามกิเลสของเจ้าของ ก็ทำให้เจ้าของเป็นทุกข์ ทำให้คนอื่นรอบตัวเป็นทุกข์อีก มันก็ไม่ค่อยคุ้ม นั่นเป็นเรื่องประสบการณ์ในการเป็นเจ้าอาวาส

ยิ่งอยู่นานๆ ยิ่งเห็นพฤติกรรมต่างๆ นานาของมนุษย์ ตอนนี้เห็นอะไรก็ไม่ค่อยตกใจแล้ว มนุษย์เขาทำอย่างนี้ มนุษย์สามารถทำได้ทุกอย่าง เห็นอะไรก็ไม่ค่อยตกใจ"



ก กุศล กิเลส

บ บุญ บาป

ไม่ว่าจะเป็นชนไหน ชาติใด ตะวันตก หรือ ตะวันออก
ทุกข์ไม่เคยเลือกสถานที่และเวลา ถ้าหากว่าเราปล่อยให้ **กิเลส** ครอบงำ
และเมื่อ **บาป** กลายเป็นผลเกิดขึ้น วงจรแห่งทุกข์ก็พร้อมจะขับเคลื่อน
อย่างมีพลัง ทุกข์ไม่เคยเลือกปฏิบัติ และกิเลสก็ไม่เคยเกรงใจใคร
แต่ถ้าเราเริ่มต้นด้วยการบำเพ็ญ **กุศล** และเมื่อ **บุญ** บังเกิดอานิสงส์
วงจรแห่งทุกข์ก็จะค่อย ๆ ถอยห่าง และไกลออกจากตัวเรา

เรามีทางเลือกที่จะออกห่างจากความทุกข์ได้ด้วยเครื่องมือที่มีอายุยาวนานและผ่านการพิสูจน์มากว่า ๒,๖๐๐ ปี นั่นคือ คำสั่งสอนของพระบรมศาสดาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นมรดกที่มีผู้สืบทอดมาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ดังตัวอย่างที่ประจักษ์ชัดจากพระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผ่านการฝึกมาถึง ๔๐ ฝน บนดินแดน ๒ ทวีป ๑ ศาสนา ที่มีนามว่า **ปสันโนภิกขุ**

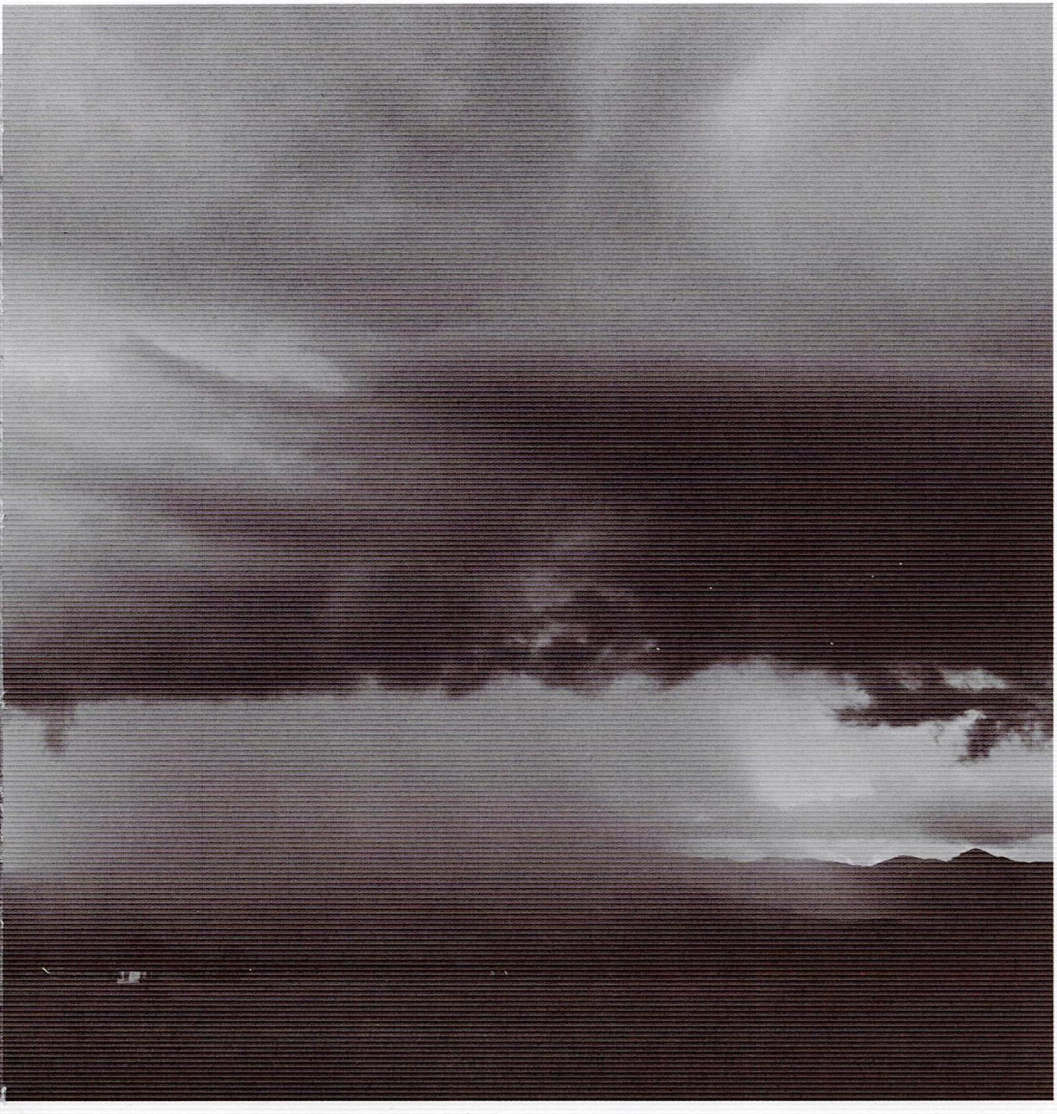
วัดป่าอภัยคีรี





คำถาม ?

คำตอบ



เกิดมา พร้อมกับ กิเลสหรือ?



“ ทำไมคนเราเกิดมาแล้ว เต็มไปด้วยกิเลส ขอรับ”

ที่จริงคนเราไม่ได้เกิดมาเต็มไปด้วยกิเลส
กิเลสก็มี คุณธรรมก็มี
ถ้าไม่มีคุณธรรม เราก็ไม่ได้เกิดมาในครอบครัวของเรา
มาเรียนโรงเรียนนี้ และสามารถถามปัญหาธรรม
ท่ามกลางคนเยอะ

มนุษย์เรามีทั้งกิเลส ทั้งคุณธรรม
เวลามันปะปนกัน ก็เป็นโอกาสให้เราได้ฝึกหัดลดกิเลส
และพัฒนาคุณธรรมให้มีกำลัง

เจ้าชายสิทธัตถะเกิดมาก็มีกิเลส
แต่ท่านรู้จักขัดเกลา และทำกิเลสให้ถอยห่างจากจิตใจ
จนเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้
มนุษย์เรามีโอกาสทุกคน แล้วเราก็ต้อง...‘รู้จักเลือก รู้จักฝึก’

นักเรียน ป.๓ โรงเรียนสยามสามไตร วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

จิต
เศร้าหมอง



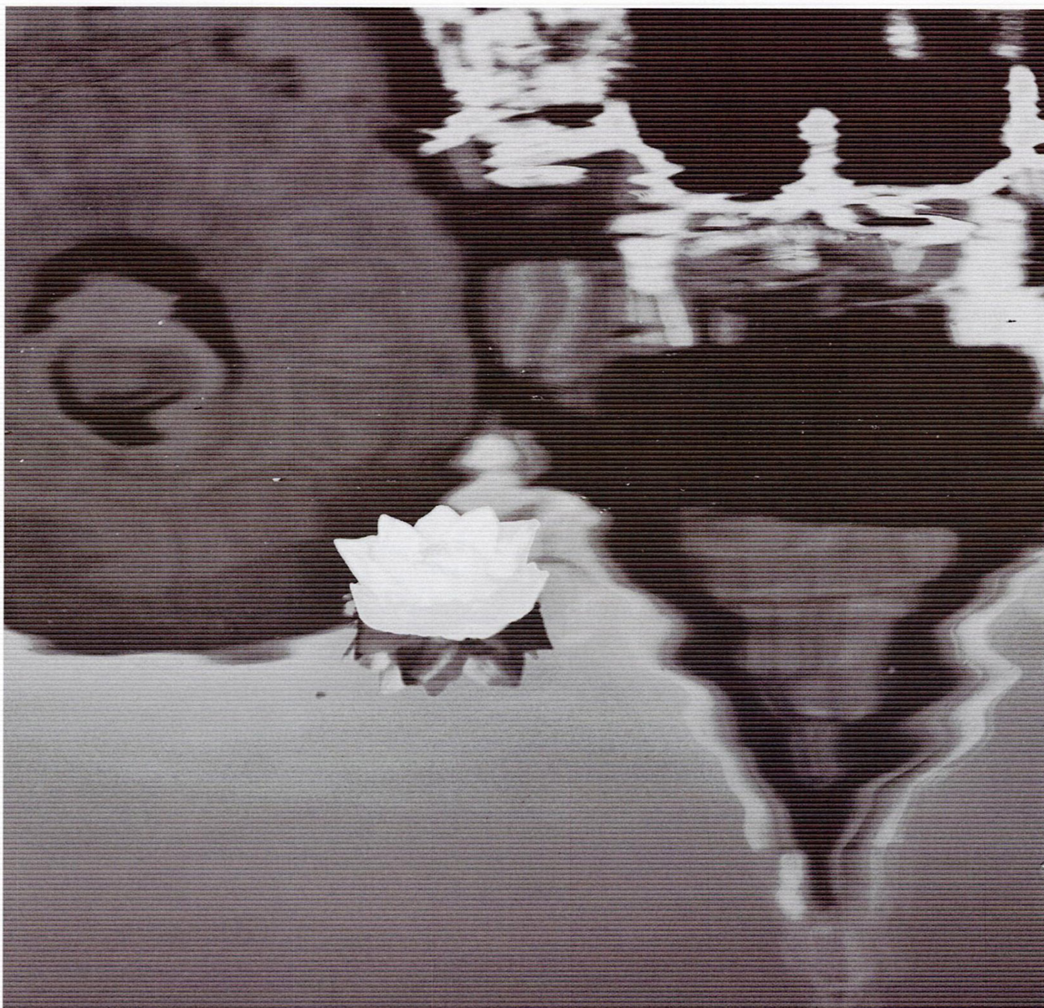
"ทำไมเราเป็นคนดีแล้ว จิตยังเศร้าหมองขอรับ"

เพราะว่า...**ยังฝึกไม่ได้ดี**
ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับเด็กนะ
แม้แต่ผู้ใหญ่ จิตก็ยังเศร้าหมองได้
เป็นถึงขนาดนักบวช เป็นพระ จิตก็ยังเศร้าหมองได้
เป็นเรื่องที่ค่อนข้างจะละเอียดและยากสักหน่อย
แต่เป็นสิ่งที่น่าทำ

เพราะสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิตนี้
คือการเป็นผู้ที่ไม่มีเครื่องเศร้าหมองในจิตใจ
ถ้าเราฝึกตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยศีล สมาธิ ปัญญา
ตั้งแต่เราเป็นเด็ก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเข้าสู่ความผ่องใสได้

นักเรียน ป.๓ โรงเรียนสยามสามไตร วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ศีล
ปัญญา ความสุข



“ ทำไมศีลกับปัญญา ทำให้เรามีความสุขครับ ”

ถ้าเราคิดตามหลักธรรมชาติ เวลาเรารับประทานอาหาร
ที่ประณีตและสะอาด ก็จะทำให้ร่างกายสบาย
เวลาเรารับประทานอาหารสกปรก ก็จะทำให้ท้องเสีย
เพราะอาหารสกปรก เป็นพิษ ไม่ถูกธาตุกับร่างกาย

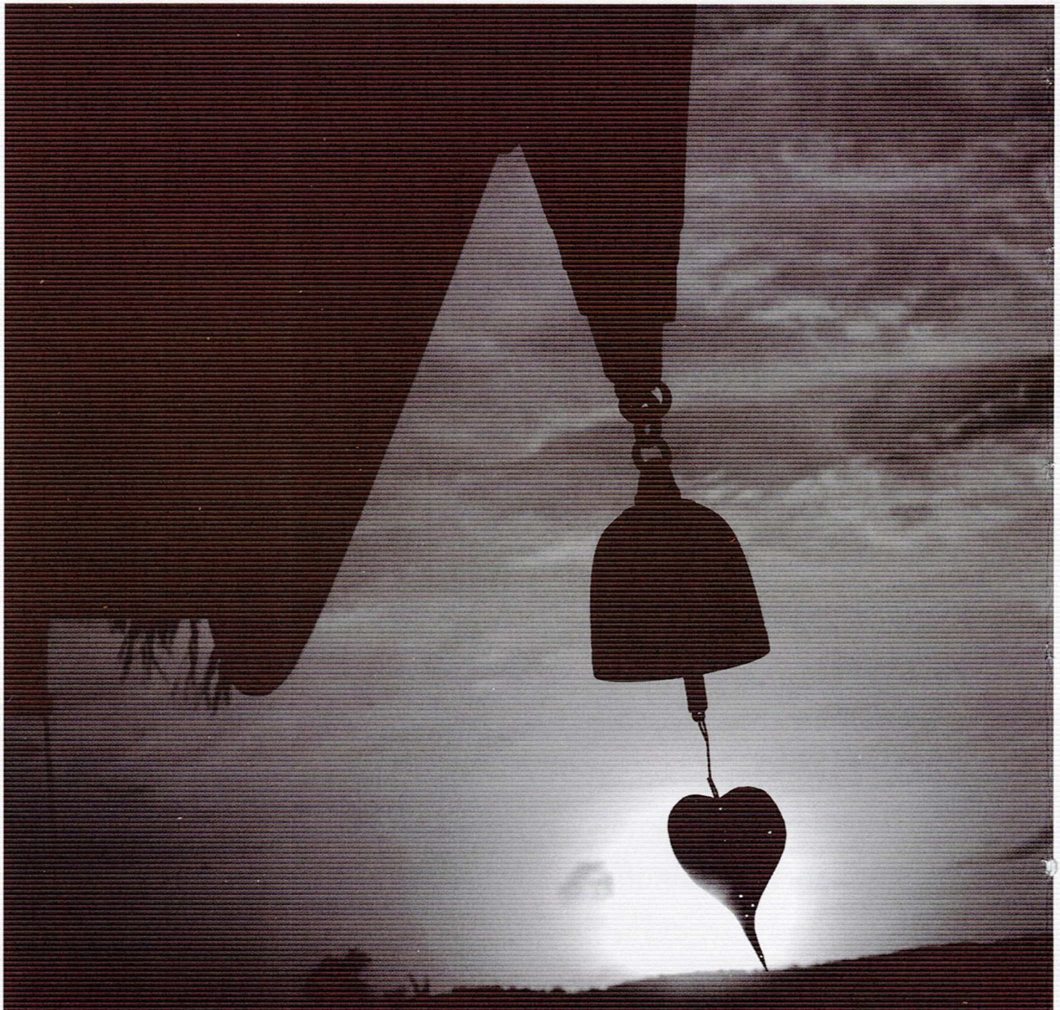
**ศีลกับปัญญาโดยธรรมชาติแล้วเป็นสิ่งที่ประณีต
ช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจให้มีความสบาย
เวลาเรานำศีลกับปัญญาเข้าสู่ตัวเอง มันทำให้สบาย**

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ไม่มีพิษมีภัยกับมนุษย์
ล้วนแต่ประกอบด้วยคุณธรรม และทำความสุขให้เกิดขึ้น
แต่เราต้องฝึกเอาเอง เพื่อความมั่นใจในตัวเอง
เช่น เราเป็นผู้มีศีลไม่รังแกใคร เราเองก็มีความสุข
คนอื่นก็มีความสุข หรือว่า เราไม่อยากให้ของของเราหาย
ไม่อยากให้ของของเราถูกขโมย เวลาเราเป็นผู้ซื่อตรง
ก็ทำให้ตัวเราเองมีความสุขสบาย

ศีลเป็นสิ่งที่นำความสุขให้เกิดขึ้น
เหมือนกับเป็นอาหารที่ดีของชีวิต ทำให้เรามีความสบาย
ปัญญาก็เช่นเดียวกัน เวลาเราคิดถูก
เราคิดตามความเป็นจริง มันจะมีความรู้สึกปลอดโปร่ง เป็นธรรมชาติ

นักเรียน ป.๓ โรงเรียนสยามสามไตร วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

แบบฝึกหัดความสุข



" ทำอย่างไรให้ใจจะถึงศีล และมีปัญญาด้วยครับ"

ต้องอาศัยการฝึก การหัด การทดลอง
เช่น เราอยู่ชั้น ป.๓ ถ้าเราเทียบจากอนุบาลมาถึงป.๓
การขีด การเขียน ก็คงจะดีขึ้นแยะ
ที่เราเขียนได้ดีขึ้น เพราะอาศัยการฝึก การหัด

ศีลเช่นเดียวกัน **เราจะทำศีลให้เกิดขึ้น**
ก็ต้องอาศัยการฝึก การหัด
ตอนแรกศีลของเราก็เหมือนตอนเราเขียนตัวอักษร
ก ไก่ ก็ไม่ค่อยตรง ข ไข่ ก็ไม่ค่อยถูก
พอค่อยหัดไป เขียนไป ก็จะค่อยสวยขึ้น
ศีลก็เช่นเดียวกัน เราฝึกหัดไป มันจะค่อยๆ งามขึ้นมาเอง

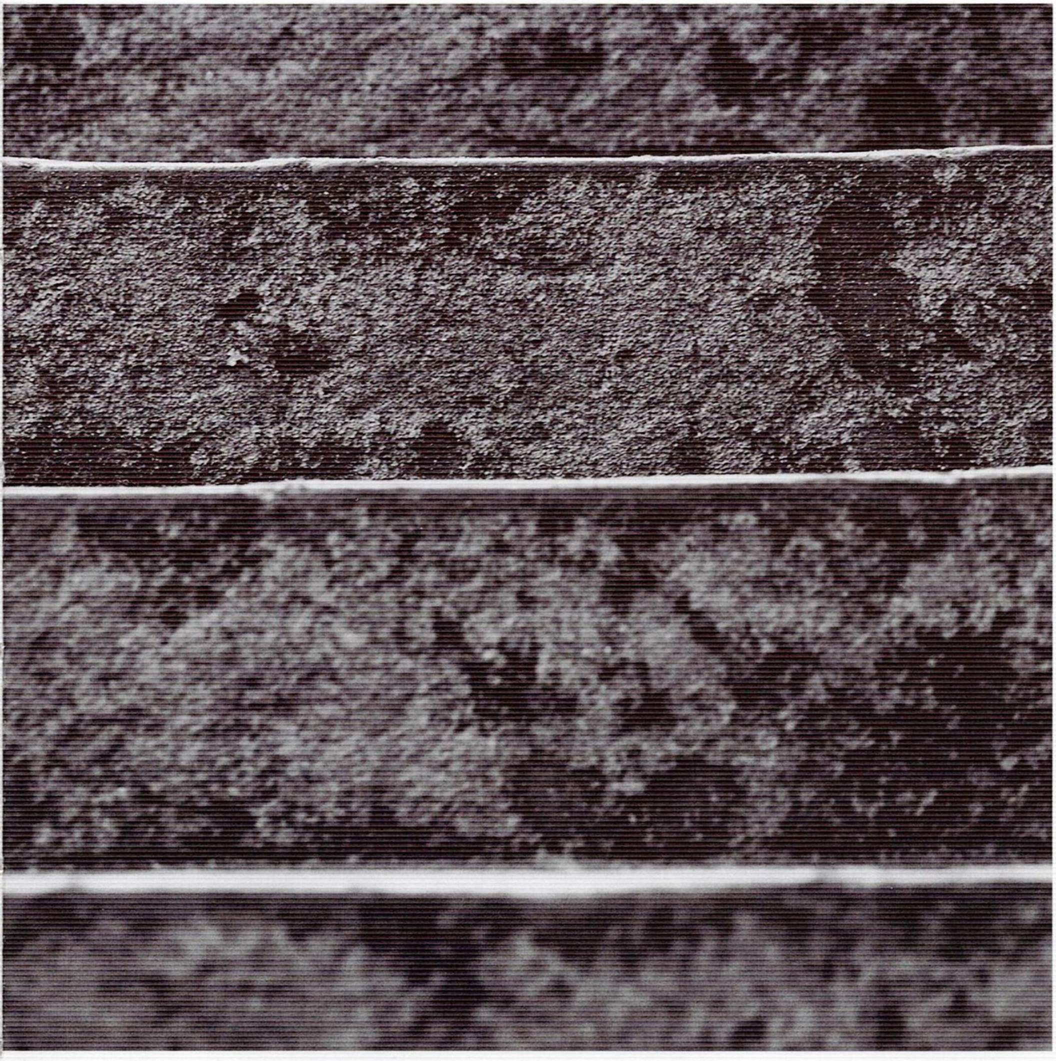
เราจะเห็นว่า **เวลาเรามีศีล เราสบายใจกว่า**
อยู่ด้วยกันก็ไม่ค่อยเป็นปัญหา ทำให้มีความสุข
เพราะเราทำสิ่งที่ดีงาม ไม่ต้องมาโทษตัวเอง ไม่ต้องมารู้สึกอาย
...แหม ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย... ไม่ต้องคิดอย่างนั้น
เพราะมันไม่รู้สึกสบายใจ
เราว่าเราฝึกหัดไป เรามีความสุข
ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์เราชอบใช่ไหม
เราชอบความสุขมากกว่าความทุกข์ใช่ไหม...นั่นสิ
เวลาความสุขเกิดขึ้น เราก็อยากให้มีความสุขมากขึ้น

และละเอียดขึ้น ตัวนี้เป็นหน้าที่ของปัญญา
ปัญญาจะทำหน้าที่แนะนำว่า ทำอย่างนี้ จะทำให้มีความสุข
ละเอียดกว่านี้ ประณีตกว่านี้ นานกว่านี้ มั่นคงกว่านี้

ศีลและปัญญาเกิดจากการฝึก การหัด และการดูผล
พอเราดูผล หน้าที่ของปัญญาจะดูว่า
อันนี้ทำให้เราทุกข์ ไม่น่าเอา ไม่น่าเอา
แต่เวลาเกิดความสุข ปัญญาบอกว่า อย่างนี้ทำต่อ
เรื่องศีลกับปัญญา ไม่ต้องคิดสูงเกินไป
มันเป็นของธรรมดา ธรรมดา
เวลาเรามาฝึก มาหัด จะเห็นเอง จะมีกำลังใจเอง

นักเรียน ป.๓ โรงเรียนสยามสามไตร วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

หัวใจ
ของการปฏิบัติ



“ไตรสิกขามีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติอย่างไรคะ”

ไตรสิกขาเป็นหัวใจของการปฏิบัติ
เพราะว่า สิกขาแปลว่า ศึกษา ฝึกหัด
เมื่อได้ฝึกหัดก็ต้องมีความสมดุลของการฝึกหัด
ความสมดุลของการฝึกหัดอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลช่วยให้เรามีความสมบูรณ์ของการกระทำ
เป็นผู้ที่ฝึกกายและวาจาให้มีความระมัดระวัง
เอื้อเฟื้อต่อความถูกต้อง และมีหิริ โอตตัปปะ ตั้งมั่นอยู่ในจิตใจ

อย่างหลวงพ่อชาท่านเคยสอนว่า เวลาเรารักษาศีล
คือ เราจะได้เข้าใจเจตนาของตัวเอง
เมื่อได้มีความเข้าใจในเจตนาของตัวเอง
ก็ย่อมมีความชัดเจนในจิตใจ แล้วก็มีความมั่นใจมากขึ้น

เมื่อมีความมั่นใจมากขึ้น การทำสมาธิให้เกิดขึ้นก็ง่ายขึ้น
สมาธิแปลว่าความตั้งมั่น เวลาเรามีความตั้งใจมั่นก็ต้องอาศัย
ความมั่นใจในการกระทำของตัวเอง มันอิงอาศัยกัน

ปัญญาไม่ใช่ข้อมูลที่ถูกต้อง
แต่เป็นการมีทัศนะ การมองตัวเองก็ดี
มองโลกก็ดี ด้วยความถูกต้อง

ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ต้องอิงอาศัยกัน
ต้องมีความสมดุลในการฝึก
ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา
จึงจะสัมผัสการดับทุกข์ได้จริง

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ศีลและภาวนา
อิงอาศัยกัน



“ถ้าไม่รักษาศีล ๕ จะภาวนาไม่ได้ผลจริงหรือเปล่าครับ”

ถ้าหากว่าไม่รักษาศีล ๕ มันก็อาจจะได้ผล
แต่ว่า **ผลที่เราปรารถนา มันก็ต้องอาศัยความบริสุทธิ์**
ตราบใดที่จิตใจปราศจากความบริสุทธิ์
การที่จะได้รับผลบริบูรณ์ สมบูรณ์ มันก็ย่อมไม่เกิด
ศีลมีความสำคัญมาก และเป็นที่น่าสังเกต
อย่างหลวงพ่อชา ท่านจะเน้นมากเรื่องการรักษาศีล

แต่อีกแง่หนึ่งเวลาเราพยายามทำสมาธิ พยายามเจริญภาวนา
มันก็ย่อมมีสติเพิ่มขึ้น แล้วถ้าเราสังเกตการกระทำของตัวเอง
ผลของการฝึกหัดของตัวเองก็ดี เวลาเราพยายามที่จะภาวนา
แล้วได้ผลในระดับหนึ่ง ก็มักจะเป็นส่วนที่ทำให้
เรามีกำลังใจมากขึ้นว่า ยังไงเราก็ต้องรักษาศีลด้วย

ไม่ใช่ว่า เราภาวนาฝึกจิตใจของตัวเอง
แล้วก็ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องการรักษาศีล
มันอิงอาศัยกันจริง ๆ มันแยกไม่ออก

การภาวนาต้องอาศัยศีล
แต่ว่าศีลก็ต้องอาศัยการภาวนาเช่นเดียวกัน

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ทำไมการให้ทาน
ได้บุญน้อยกว่าการภาวนา



*" การภาวนาให้ใจสงบ จะเป็นบุญกว่าการให้ทานได้อย่างไร
เพราะการให้ทานเป็นการสละทรัพย์ของตนเพื่อคนอื่น
แต่การภาวนาเป็นความสงบเพื่อตัวเราเอง
ขอท่านอาจารย์เมตตาให้คำตอบ เพื่อนำไปถ่ายทอดด้วยค่ะ "*

การทำจิตใจให้สงบเป็นบุญอย่างยิ่ง ถ้าเราสามารถทำความสงบ
และเห็นความสำคัญของความสงบ สามารถที่จะรักษาความสงบ
ทุกคนที่พบเราก็จะได้รับอานิสงส์ของความสงบอันนั้น

สำหรับคนที่ทำบุญ แล้วดุคนนี้ เอ็ดคนนั้น
พูดด้วยความไม่สำรวม โอ้โห...มากมายเต็มบ้านเต็มเมืองเลย

การสละทรัพย์เป็นการทำบุญก็จริงอยู่
โจรก็สามารถสละทรัพย์เพื่อทำบุญ
นักการเมืองก็สามารถที่จะสละทรัพย์เพื่อทำบุญ อันนั้นเรื่องง่าย

แต่การทำจิตสงบ และรู้จักการรักษาความสงบ
เป็นสิ่งที่เราได้พบกับใคร สัมผัสกับใคร เขาจะได้รับอานิสงส์
พบกับคนสงบ กับ พบกับคนวุ่นวาย
อันไหนจะรู้สึกสบายกว่ากัน
อันนี้ไม่ต้องตอบ เพราะอยู่ในคำถามอยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าได้เรียงลำดับการทำบุญไว้
เริ่มจากการสละทรัพย์เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น
ที่มีบุญยิ่งกว่า คือ **การเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์**
เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ เพราะว่าเราเริ่มมีหลักในชีวิต
เอาคุณธรรมมาเป็นทิศทางในชีวิต

การรักษาศีล ๕ ยิ่งเป็นบุญใหญ่
การดำเนินชีวิตโดยมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน เป็นประโยชน์มาก
เพราะเราจะดำเนินชีวิตโดยไม่เป็นพิษเป็นภัย
ไม่เป็นอันตรายต่อใคร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร
ไม่ทำให้คนสงสัยในความประพฤติของเรา
อย่างนี้เป็นสิ่งที่สร้างความไว้ใจซึ่งกันและกันได้
เป็นการทำให้มีความสม่ำเสมอในความประพฤติในชีวิตประจำวัน
เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก เป็นบุญมหาศาล

สิ่งที่เป็นบุญมากกว่าการรักษาศีล ๕ คือ
การยกจิตโดยเมตตาธรรมและแผ่เมตตาได้
เราสามารถตั้งจิตด้วยความเอื้อเฟื้อ เอื้ออารี
หวังดีต่อผู้อื่นให้มีความสุข อันนี้เริ่มอาศัยการภาวนาแล้ว
การได้ฝึก ได้หัดให้มีเมตตาธรรมในชีวิตประจำวัน
และในการฝึกภาวนา ทำให้เวลาเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์

**เมตตาธรรมจะหลั่งไหลออกมา เป็นกุศลธรรม
ถือว่าเป็นบุญมหาศาล**

**พระพุทธเจ้ากล่าวว่า ถึงแม้การตั้งอยู่ในเมตตาธรรม
เป็นบุญมหาศาล แต่ว่าการภาวนาเห็นหลักอนิจจัง
เพียงแค่วินาทีเดียวก็เป็นบุญยิ่งกว่านั้นอีก**

เพราะว่าทำให้เราเห็นหลักของความเป็นจริง
เมื่อเรารู้เห็นตามความเป็นจริง โลกภายนอกก็ดี
อารมณ์ภายในก็ดี เราจะไม่ถูกหลอกลวงจากอะไรทั้งสิ้น
นี่เป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ตัวเรา

เมื่อเราเองเป็นคนมีความมั่นคงในความสุข
เราอยู่กับเพื่อนมนุษย์ก็เป็นไปเพื่อความสุขสบายของเขา
เราสัมผัสใคร เกี่ยวข้องกับใคร
ก็เป็นไปเพื่อความสุข เยือกเย็นของเขาเท่านั้น

คำศัพท์ว่า “บุญ” พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า
บุญเป็นชื่ออีกชื่อหนึ่งของความสุข
เราทำความสุขให้เกิดขึ้นก็เป็นบุญ

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

อินทรีย์
สำรวม



*" ความสำรวมอินทรีย์คืออะไร
และสำคัญกับการปฏิบัติธรรมอย่างไรครับ "*

เวลาเราพูดถึงอินทรีย์ในลักษณะนี้
มักจะหมายถึง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

การสำรวมอินทรีย์คือ เราสำรวม สังวร
ระมัดระวังต่อสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู
ที่เราสัมผัสด้วยอายตนะทั้ง ๖

เวลาเรามีความระมัดระวังมากขึ้น
ย่อมทำให้เกิดการปฏิบัติที่ชัดเจนมากขึ้น

เพราะเราจะสังเกตดูว่า
เวลาเห็นอะไรแล้วเกิดความชอบ
ก็ทำให้เรามีความพอใจ คืออาจเป็นอย่างนี้
เวลาเราไม่สำรวม มันก็จะวิ่งตามกระแสของความเพลิดเพลิน
หรือความเมาในความสุข เมาในความต้องการ
เมาในความอยากได้ เมื่อเป็นอย่างนี้
มันก็ไม่ช่วยให้เกิดความสงบ แต่ทำให้วุ่นวาย

**การสำรวมอินทรีย์ช่วยให้เราเกิดความมั่นคงในจิตใจมากขึ้น
เพราะว่าเราไม่วิ่งตามความพอใจ ความไม่พอใจ
ความชอบ ความไม่ชอบ เป็นแง่ธรรมะที่สำคัญมาก**

โดยปกติหมู่มนุษย์ก็ชอบขึ้นลงตามอารมณ์
ของความพอใจ และความไม่พอใจ
เวลาเป็นทาสของความพอใจกับความไม่พอใจ
ถึงจะอยากสงบ อยากเยือกเย็น อยากสบาย
แต่แรงความอยากของตัวเองก็จะชักลากไปตามกระแส
ของความทุกข์

การฝึกให้มีความสำรวมของอินทรีย์ทั้ง ๖
ทำให้มีพื้นฐานของการสร้างความชัดเจน
สร้างสติปัญญา สร้างความรู้ตัว
อย่างคำศัพท์ สติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม
เป็นแง่ธรรมะที่ทำให้สบาย
เพราะว่า คนส่วนมากรู้เท่าไม่ถึงการณ์ รู้ไม่ทั่วถึง
แล้วก็สร้างเหตุให้เกิดความทุกข์
เกิดความทุกข์เมื่อไหร่ ก็บ่นเมื่อนั้น
ไม่ได้สังเกตว่าตัวเองเป็นผู้หาความทุกข์มาใส่เจ้าของ

แต่เวลาเรามีความสำรวมอินทรีย์
เรารู้ว่าเราจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ
ก็ทำให้เรามีความมั่นคงมากขึ้นในการปฏิบัติธรรมของเรา

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ดูจิต เพื่ออะไร



*" การตามดูจิต มีจุดประสงค์เพื่ออะไรคะ
เมื่อเราตามดูจิตเราเรื่อยๆ แล้วจะเกิดอะไรขึ้น "*

เป้าหมายของการดูจิต คือ **ดูเพื่อรู้ รู้เพื่อเห็น เห็นเพื่อละ**
เป็นกระบวนการเพื่อเข้าใจเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพียงแต่เพ่งเพื่อไม่ให้
มีความรู้สึก ไม่ให้มีความคิด หรือไม่ให้มีอารมณ์อะไรทั้งสิ้น
เราดูจิตเพื่อเข้าใจว่า ความรู้สึกเป็นอย่างนี้ มีคุณ มีโทษอย่างนี้
แล้วเห็นทางออก สามารถที่จะละได้ ปรับได้

เห็นคุณ คือ เห็นประโยชน์ เห็นข้อดี
เห็นโทษ คือ เห็นข้อเสีย เห็นสิ่งที่เป็นพิษ เป็นภัย
เห็นทางออก คือ เห็นทางที่จะเข้าสู่การพ้นทุกข์ได้
อันนี้เป็นวิธีมองที่พระพุทธเจ้าเคยเทศน์สั่งสอนไว้
ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร

ทุกอย่างมีทั้งส่วนที่เป็นคุณและส่วนที่เป็นโทษ
โดยปกติเวลาเรามองเห็นคุณ เห็นส่วนที่เป็นประโยชน์
เราก็ดีอกดีใจ เวลาเห็นสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนา เราก็มองแต่โทษ
ไม่เห็นคุณ ไม่เห็นทางออก ทางที่จะเป็นที่พึ่ง ที่ปลอดภัย

ถ้าเห็นตามความเป็นจริงในสิ่งเหล่านี้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
เราก็สามารถที่จะละได้

การดูจิต เมื่อเราเห็นคุณ เห็นประโยชน์ของอารมณ์
เราก็พิจารณา เห็นคุณตามความเป็นจริง
เห็นโทษตามที่เป็นโทษของอารมณ์ ความคิดนึกตามความเป็นจริง
เราก็หาทางออกที่ปลอดโปร่ง ปลอดภัย แล้วก็อยู่ในการปล่อยวาง

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

อานิสงส์สมาธิ



*"ขอทราบอานิสงส์ของการทำสมาธิในขั้นตอนต่างๆ
ว่านำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างไรครับ"*

ในขั้นต้น เวลาเราฝึกสมาธิ เราฝึกให้จิตใจจดจ่อ
มีความต่อเนื่อง เพื่อให้มีสติสม่ำเสมอ
ในแง่หนึ่งก็ทำให้เราเป็นคนปกติ เราคิดดู คนที่อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ
ไม่สามารถตั้งใจทำอะไรปะติดปะต่อ อย่างนี้ละผิดปกติ

**สำหรับขั้นต้นพื้นฐาน คือเราได้วางความเป็นปกติ
ของจิตใจให้กับตัวเอง นี่แหละเป็นอานิสงส์**

**ขั้นกลาง เวลาจิตใจเกิดสมาธิ มีความตั้งมั่น
จะได้รับความแช่มชื่น มีกำลัง เบิกบาน ปลอดโปร่ง**
ถ้าจิตใจเป็นสมาธิ ไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งสมาธิ
เวลาออกจากสมาธิ ผลนั้นก็จะปรากฏออกมา
เพราะจิตใจได้ชุบอยู่ในความละเอียด

จิตที่ประณีต มันจะสว่างและมีกำลัง
เรื่องการพักผ่อน ก็ไม่จำเป็นต้องมาก
เวลาเราทำอะไร ก็จะมีอารมณ์ที่เบิกบาน
โดยอาศัยกำลังของสมาธิ

อานิสงส์ระดับสูง เวลาจิตใจเกิดสมาธิ
จิตใจจะมีความหนักแน่น ความหนักแน่นมีไว้เพื่อสะท้อน
เข้ามาพิจารณาจิตใจของเจ้าของเพื่อเห็นธรรมะอย่างชัดเจน
เห็นอากัปกริยาความเคลื่อนไหวในจิตใจ
เมื่อเห็นอย่างชัดเจน ก็ไม่หลง
เมื่อไม่หลง ก็สามารถที่จะปล่อย
สามารถที่จะละทิ้งเสียซึ่งกิเลสที่ชอบ ที่เกาะไว้ในจิตใจ
มันทิ้งได้เพราะเห็นชัด เหมือนกับเถียงไม่ได้ ก็ยอมปล่อย

ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ เห็นทุกข์ เห็นกิเลสของเจ้าของ
มันรีบหาเหตุผลที่จะสงวนไว้ แต่ถ้ามีสมาธิ เห็นชัดเจนเลย
โดยอาศัยอำนาจของความชัดเจน กิเลสมันหาเหตุผลไม่ได้

บ้านบุญ วันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

สติ
สมาธิ



" เราจะมีวิธีฝึกอย่างไร ให้สติและสมาธิอยู่คู่กันมากขึ้น จนกระทั่งอยู่คู่กันตลอดคะ "

ถ้ามองในแง่หนึ่ง **สติเป็นเหตุ สมาธิเป็นผล**
ยิ่งโดยเฉพาะเวลาทำให้ต่อเนื่องและแนบแน่น

สติ คือ สภาพของจิตที่ระลึกรู้อารมณ์ในปัจจุบัน
อารมณ์ภายนอกก็ดี อารมณ์ภายในก็ดี

สมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิต
จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งปราศจากนิวรณ์
มีความสงบ ปลอดโปร่ง แจ่มใส

พื้นฐานของการฝึกจิตให้มีสติและสมาธิ
เราก็ฝึกด้วยการสร้างเหตุก่อน โดยการหมั่นเจริญสติเนืองๆ
ทำสติให้ต่อเนื่องและแนบแน่น ทำให้ถี่ถ้วน สม่ำเสมอ
ไม่ขาดสาย สมาธิก็ย่อมเกิด เพราะมันเป็นธรรมชาติของจิต

เมื่อเราฝึกจิตให้มีสติเป็นพื้นฐาน
สมาธิที่เกิดขึ้นจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ
พร้อมที่จะพิจารณา พร้อมที่จะเกิดปัญญา

เพราะสติทำให้จิตใจอ่อนโยน นุ่มนวล ควรแก่การงาน
เป็นจิตที่ละเอียด มีความตั้งมั่น สามารถที่จะปักหลักลงไปใน
อารมณ์เดียว และสามารถที่จะละนิวรณ์ได้

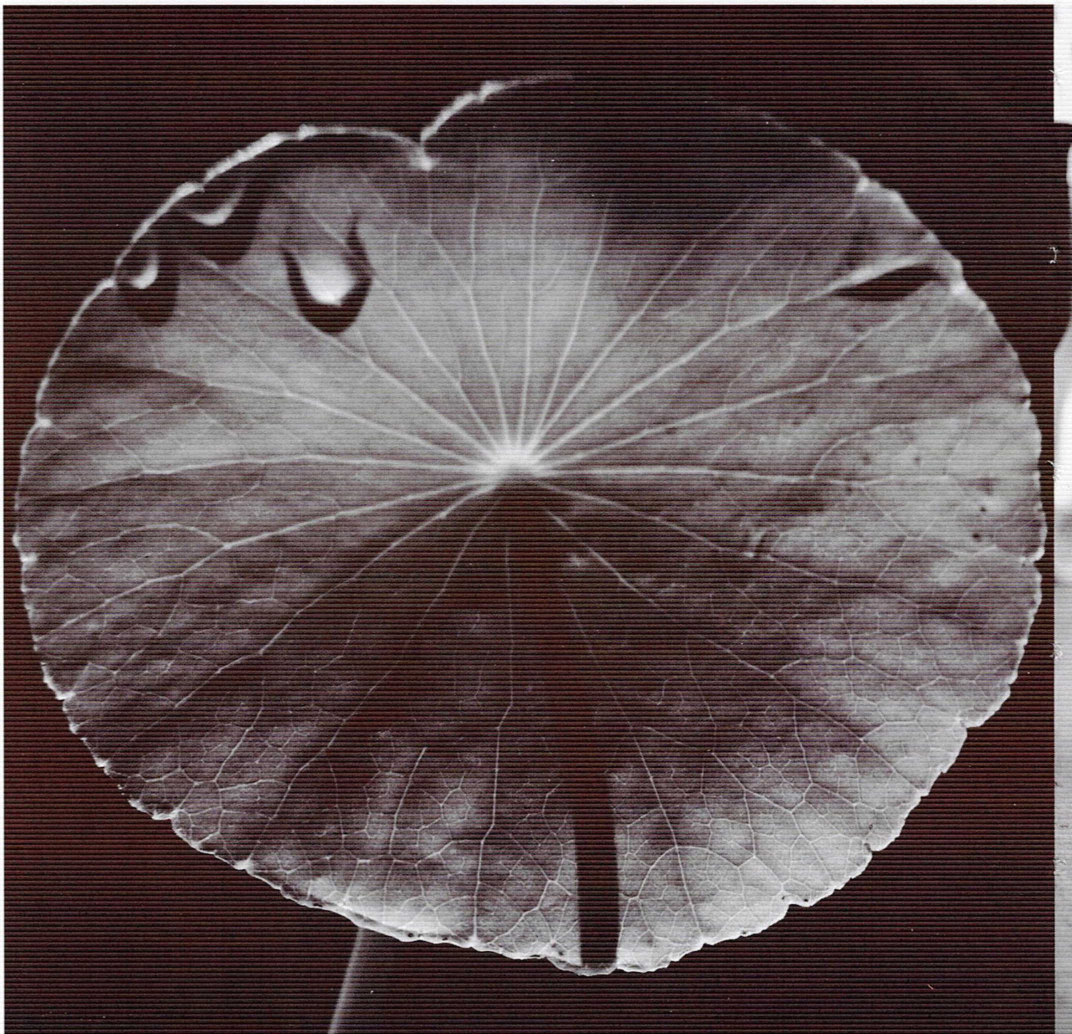
บางทีเราฝึกสมาธิโดยละเลย ไม่ให้ความสำคัญกับการสร้างสติ
อาศัยแต่วิริยะ ความเพียร บังคับจิต ก็อาจทำให้เกิดความสงบได้
แต่เมื่อขาดสติคอยควบคุม ระมัดระวัง และประคับประคอง
จิตจะแข็งกระด้าง ไม่อ่อนโยนนุ่มนวล จิตก็จะตกไปข้างมิจฉาสมาธิ

สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะคุณมาก
อย่างที่หลวงพ่อชาก็เคยพูดอยู่บ่อยๆ ว่า
สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

การฝึกจิตจึงต้องให้มีสติเป็นพื้นฐาน อาศัยสติเป็นกำลัง
เมื่อสติต่อเนื่องแนบแน่น ผู้รู้ก็จะตั้งเด่นชัดขึ้น
สมาธิที่เกิดจึงจะเป็นสัมมาสมาธิ
ซึ่งเป็นลักษณะที่พระพุทธเจ้าปรารถนาให้เราฝึกหัด

บ้านบุญ วันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

สติ สัมปชัญญะ



“ สติกับสัมปชัญญะ ต่างกันอย่างไรคะ”

๖. สติ คือ รู้เท่าทันอารมณ์
สัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อม

สติมีหน้าที่ในการรู้อยู่ ในความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
สัมปชัญญะมีหน้าที่ในการรู้รอบตัว
คือมีอะไรเกิดขึ้น ก็รู้ว่าจะเชื่อมโยงกับผลที่จะเกิดขึ้นยังไง
หรือเรากำลังรับผลยังไง แล้วก็มีความเหมาะสมกับกาล กับเวลา
กับบุคคลยังไง นี้คือหน้าที่ของสัมปชัญญะ

สติ ถ้าเราใช้คำศัพท์ คือ รู้อยู่ในปัจจุบัน แล้วก็เท่าทัน
แต่สัมปชัญญะก็คอยมอง รู้ว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นหรือไม่
เป็นการกระทำที่มีผลที่เราปรารถนาหรือไม่

ครั้งหนึ่ง มีโยมที่ไปวัดอมราวดีประจำ
เป็นนายตำรวจชาวอังกฤษเกิดความศรัทธาพระพุทธศาสนา
แล้วพยายามจะปฏิบัติ...ในการมีสติ
ด้วยการนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้
ให้มีผู้รู้ อยู่ในการกระทำ แต่ว่าวันหนึ่งก็มาวัดเพื่อขอคำปรึกษา
เพราะรู้สึกว่าทุกข์

อาจารย์ : ทุกข์เพราะอะไร

โยม : คือเราพยายามจะปฏิบัติ ฝึกสติในชีวิตประจำวันของเรา แต่ว่าภรรยากับลูกไม่ค่อยถูกใจ รู้สึกว่าทำให้ชีวิตครอบครัวลำบาก

อาจารย์ : เออ....การมีสติก็น่าจะทำให้ชีวิตครอบครัวดีขึ้น ไปทำอย่างไรจึงเกิดมีปัญหาขัดแย้งในครอบครัว

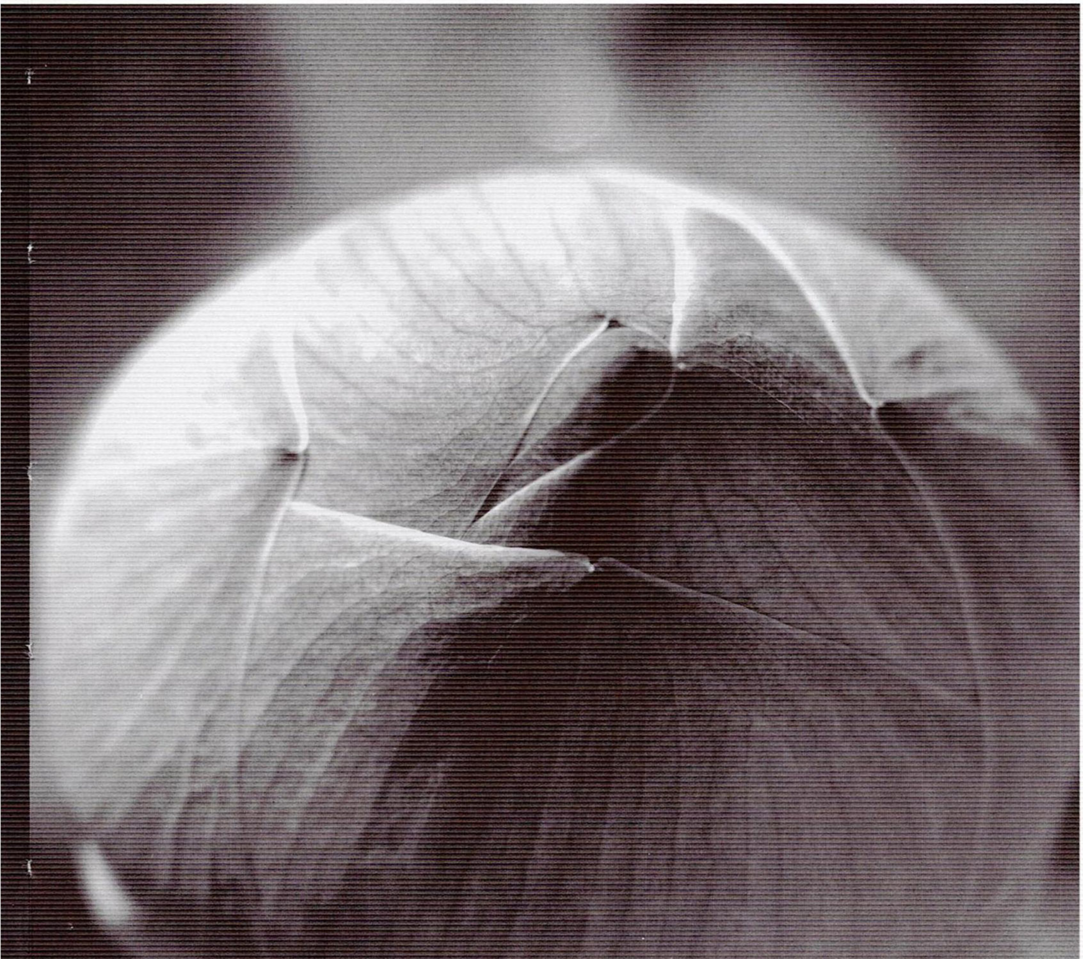
โยม : ตื่นเช้าก็พยายามกำหนดทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่.....
แ...ป...ร...ง.......ฟัน ก็กำหนด เวลาทานอาหารเช้า
เทนมใส่กาแฟก็ ย...ก...ห...น...อ.....
เ............ท................ห........น........อ
ก็พยายามให้มีสติอยู่ทุกๆ การเคลื่อนไหว แต่คนอื่นก็บ่นรำคาญ....เมื่อไหร่จะเสร็จสักที เขาอยากจะใช้บ้าง

อาจารย์ : อืม... มีสติ แต่สัมปชัญญะไม่มีเลย

นี่แหละ สัมปชัญญะมีหน้าที่ในการรู้ว่า
ผลของการกระทำเป็นอย่างไร
เชื่อมโยงกับบุคคลรอบข้าง
สิ่งที่กำลังทำสำเร็จประโยชน์ หรือไม่สำเร็จประโยชน์
สัมปชัญญะในวิสุทธิมรรคอธิบายว่า
เป็นชื่ออีกชื่อหนึ่งของปัญญา

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๑ โยนิโสมนสิการ



" เวลานั่งสมาธิ มักจะมีความคิดนำสมาธิไป เช่น คิดว่า กายนี้ไม่เที่ยง จิตใจนี้ไม่เที่ยง แต่อันนี้เป็นเพียงความคิด ยังไม่ใช่รู้จริง ควรจะแก้อย่างไรดีคะ "

ไม่ต้องแก้ คิดไว้ก่อน ดีกว่าไม่คิดเสียเลย...
ถ้าไม่คิดเลย ก็เท่ากับสนับสนุนความโง่เขลาในตัวเอง

การได้ฉุกคิด หรือยกประเด็นขึ้นมาพิจารณา
พระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบเหมือนกับเวลาเราเห็น
แสงที่ขอบฟ้ายามเช้ามืด ถ้าเราได้เห็นแสงอรุณ
ก็มั่นใจได้ว่าวันใหม่มาถึงแล้ว
ถ้าโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นเมื่อไหร่
เราก็มั่นใจว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ย่อมเกิดขึ้นในตัวเรา

โยนิโสมนสิการ ถ้าเราตีความก็เป็นการคิด
แต่เป็นการคิดโดยหลักธรรม เป็นการใคร่ครวญโดยชอบธรรม
เราก็ต้องสนับสนุน แต่ถ้าเป็นความคิดที่ทำให้เราฟุ้งซ่าน วุ่นวาย
เกิดกิเลสและตัณหา สนับสนุนอกุศลธรรม
เออ....อย่างนี้เราก็ต้องหาทางที่จะละ ที่จะปล่อย

ถ้าเราเห็นความคิดเกิดขึ้น และเห็นว่าความคิดนั้นสนับสนุน
การน้อมระลึกถึงกุศลธรรม น้อมระลึกถึงคุณงามความดี

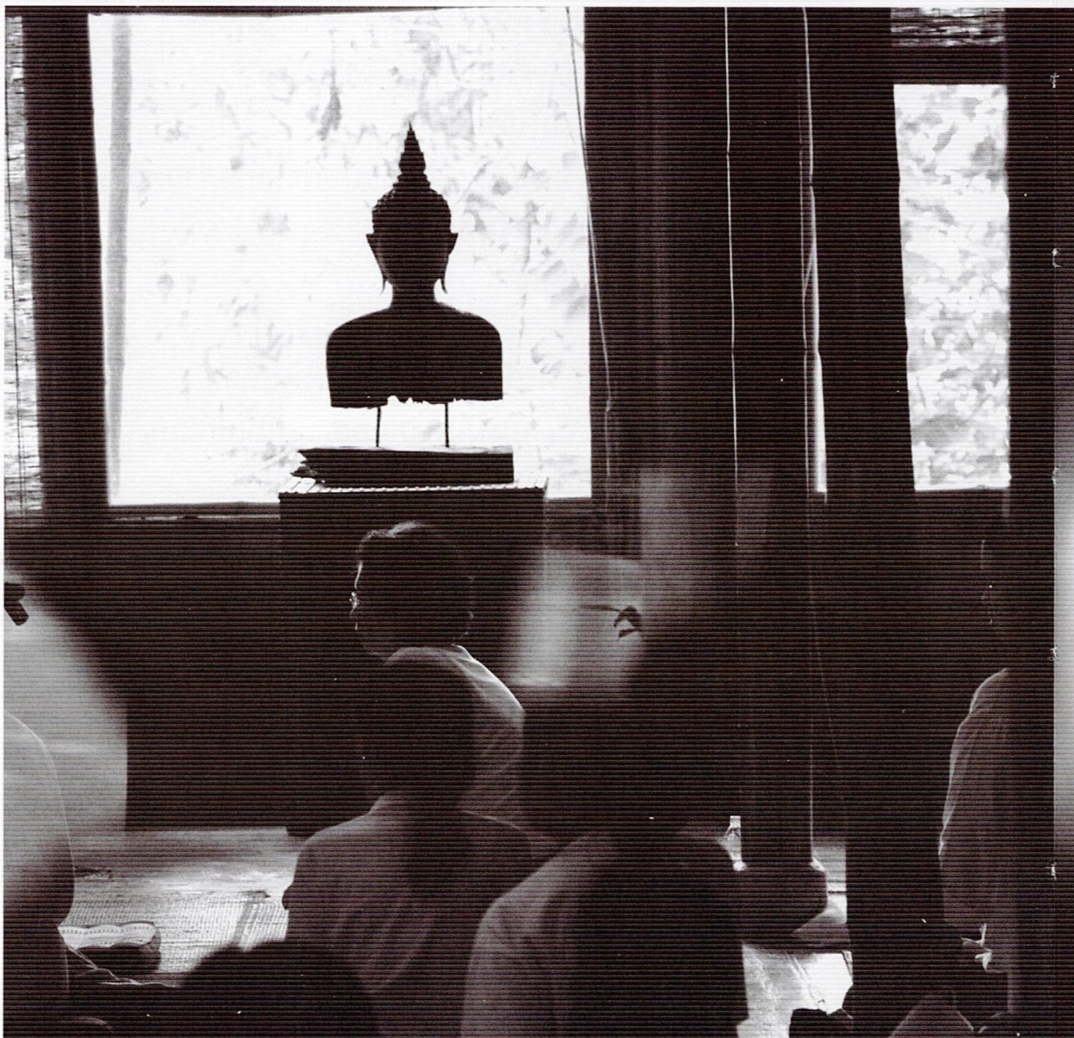
เป็นความคิดที่ส่งเสริมการปฏิบัติ ทำให้เรามีกำลังใจ
ความคิดนั้นก็เป็นประโยชน์ ถือว่าเป็นโยนิโสมนสิการ

บางทีเราใช้เหตุผลว่า คิดแล้วเป็นทุกข์ ถ้าไม่คิดคงจะไม่ทุกข์
เราก็เลยทุ่มเทกำลังของเราเพื่อจะไม่คิด จะได้ไม่ทุกข์
แต่ถ้าเราทำสำเร็จ อาการที่จะปรากฏคือ ไม่คิด
แต่ว่ามีความทุกข์แบบคนไม่คิด...
เป็นเพียงแต่เปลี่ยนความทุกข์ จากความทุกข์ที่เกิดจากความคิด
เป็นความทุกข์ที่เกิดจากการไม่คิด
เราก็ต้องแก้ไขด้วยสติปัญญา

หลวงพ่อชาเคยบอกว่า คนที่ไม่เคยคิด คือ คนตาย
การปฏิบัติให้เป็นคนตาย อันนี้ไม่ยากเลย....เต็มโลกเลย
แต่เราปฏิบัติเพื่อเป็นผู้ที่ใช้หลักธรรมในการคิด
เมื่อเราใช้หลักธรรมในการคิด
เราสามารถแก้ไขสาเหตุของความทุกข์ได้
การคิดโดยหลักธรรมจึงเป็นสิ่งที่เราควรพิจารณา

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

นั่งสมาธิ
กำหนดอย่างไร



"นั่งสมาธิกำหนดอย่างไรคะ หรือแค่ตามรู้ และจะต้องกำหนดที่พองยุบ หรือลมหายใจ"

มันก็ขึ้นกับความเหมาะสม ความพอใจของแต่ละคน
บางทีดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็เพียงพอ
บางทีใช้ยุบหนอ พองหนอก็เหมาะสม
แต่บางทีก็ทำให้พะรุงพะรัง มากเรื่องเกินไป

การปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่วิธีการ
วิธีการเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเกิดความรู้ชัดเจนมากขึ้น
ในร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิดนึก และความรู้สึกต่างๆ
ไม่ใช่ว่าทำวิธีการให้ถูกต้อง แล้วจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

วิธีการเป็นอุบายที่จะช่วย เราต้องทดลองกับวิธีการเพื่อจะดูว่า
เราจะประคับประคองจิตใจให้อยู่ในขอบเขตของสติและปัญญา
ได้อย่างไร ถ้าดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เดี๋ยวก็ง่วงเหงาหาวนอน เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย หาเรื่องปรุงแต่ง
เราก็ต้องหาอุบายอื่นที่จะช่วยทำให้จิตมีงานมากขึ้น
อย่างเช่น ยุบหนอ พองหนอ พุทโธ หรือ นับ ๑ ถึง ๕
ก็เป็นวิธีการที่ช่วยให้จิตต้องจดจ่อกับการกระทำมากขึ้น
ถ้าทำไปแล้วช่วยให้จิตใจมีสติต่อเนื่อง แจ่มใส ก็ใช้ได้
บางครั้งอุบายที่เราใช้ก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง
แต่เมื่อใช้ต่อไปกลับทำให้มีเรื่องในจิตใจมากเกินไป
ทำให้ไม่สงบก็ได้ อย่างนี้ก็มี มันขึ้นอยู่กับความพอดี

ลักษณะที่พระพุทธเจ้าท่านสอน
และเป็นวิธีที่หลวงพ่อชาสอนด้วย คือ ท่านจะไม่เน้นวิธีใดวิธีหนึ่ง

แต่อาศัยวิธีการไหนก็ได้ที่ช่วยให้จิตใจเป็นกุศล
เกิดความสงบ และช่วยให้เกิดการพิจารณา

หนังสือรุ่นหลังอย่างวิสุทธิมรรคซึ่งรวบรวมกรรมฐาน ๔๐ อย่าง
ก็ใช้สอนแต่ละบุคคล แต่ละกรณี แต่ละโอกาส ไม่เหมือนกัน
แล้วแต่ความเหมาะสม เราเองก็จะต้องเอามาทดลอง
เอามาฝึกหัด แล้วก็ดูผลว่าเป็นอย่างไร
ถ้าทำให้ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เราก็ต้องหาอุบายใหม่
แต่ถ้าทำให้จิตใจ สงบ แจ่มใส ก็ใช้ต่อไป

อุบายต่าง ๆ เป็นเครื่องมือของผู้ปฏิบัติ
เปรียบได้กับเครื่องมือของช่าง ถ้าเราไปจ้างช่างมาซ่อมบ้าน
แล้วเขามาโดยมีค้อนอันเดียวเท่านั้น เราก็อย่าไปจ้างเขาเลย
เพราะคงจะไม่สำเร็จประโยชน์ เวลาซ่อมบ้านต้องอาศัย
เครื่องมือหลายอย่าง ไม่ใช่ใช้ค้อนทุบอย่างเดียว

การปฏิบัติฝึกหัดจิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน
บางครั้งเราต้องใช้อุบายที่ช่วยให้สงบ
บางครั้งเราต้องใช้อุบายที่จะกระตุ้น
บางครั้งเราต้องใช้อุบายที่ทำให้พิจารณา
บางทีเราต้องใช้อุบายที่ปลูกศรัทธาไว้ในจิตใจ
แล้วแต่กรณี แล้วแต่สภาพจิตใจของเรา
เป็นธรรมะที่เราเองจะรู้เฉพาะ จะพิสูจน์ เข้าใจได้
เหมือนบทที่เราสวด “ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ”

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เดินจงกรม
กำหนดอย่างไร



“ เดินจงกรมต้องกำหนดไหมคะ หรือเพียงแต่ตามรู้ไปเรื่อยๆ ”

๖๐ การเดินจงกรมมีหลายวิธี ก็แล้วแต่ความพอใจ
ความถนัดของแต่ละคน จะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิก็ดี
ที่สำคัญก็ต้องขึ้นอยู่กับการพิจารณาของเราว่า
วิธีไหนได้ผลดี วิธีไหนที่ถูกกับจริต วิธีไหนที่ช่วยให้มีสติ
วิธีไหนช่วยให้เรายินดี พอใจกับกรรมฐานที่เราทำ
ให้เข้าใจอย่างนี้ไว้ก่อน เพราะว่า เดี๋ยวอาตมาบอกวิธีการ
ก็จะคิดว่ามีวิธีนี้เท่านั้น แท้จริงแล้วก็มีหลายวิธี

สำหรับการเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดความรู้สึกที่ฝ่าเท้า
เวลาเท้าของเราแตะพื้นหรือยกขึ้นจากพื้น
กำหนดความรู้สึกให้ชัดเจน คือให้มีสติลงไปอยู่กับการสัมผัส
และการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นวิธีที่ค่อนข้างจะง่ายและชัดเจน
เวลาเราเดินจงกรม โดยปกติเดินช้าๆ หน่อยจะดี
เพราะจะช่วยสนับสนุนความสำรวมของเรา

อย่างที่หลวงพ่อชาสอน ท่านให้เดินช้ากว่าปกติสักหน่อย
เพื่อจะได้ทำความตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำ คือ การเดิน
แต่พระสังเกตเห็นว่า หลวงพ่อเองชอบเดินเร็ว
....พอไปถาม ท่านตอบว่า
สำหรับคนทั่วไปการเดินช้าจะเป็นสิ่งที่สนับสนุน
แต่สำหรับท่านเหมาะกับจริตที่จะเดินเร็ว

อย่างหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับจริต อีกอย่างหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสถานที่
เช่น ถ้าอยู่ในวัดป่า ทางเดินจงกรมยาวประมาณสัก ๒๐ กว่าก้าว
หรืออย่างที่วัดอภัยคีรี ทางเดินจงกรมยาวประมาณ ๑๕-๒๐ เมตร
อย่างนี้เดินเร็วได้ บางครั้งเราอยู่ในสถานที่ที่จำกัด
เราก็เดินช้าๆ กำหนดการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ
ก็ต้องทดลองดูว่า อันไหนเหมาะกับเรา

และเราสามารถที่จะมีสิ่งกำหนดอย่างอื่นเสริมในการเดินจงกรม
ของเราด้วย เช่น บางทีเรากำหนดลมหายใจเข้า
ลมหายใจออกก็ยังได้
อย่างอาตมาเอง เวลาเดิน ก็เดินช้าหน่อย
ลมหายใจเข้ายกเท้าขึ้นมา ลมหายใจออกวางเท้าลงไป
จังหวะของการเดินจะขึ้นอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
สำหรับอาตมาเองช่วยในความตั้งใจมั่น
อย่างนี้พอดีสำหรับอาตมาในการทำสมาธิเวลาเดินจงกรม
มันขึ้นอยู่กับการทดลอง

แต่ที่สำคัญ เราใช้วิธีการเดินจงกรม
เป็นวิธีที่จะทำให้มีสติเกิดขึ้นกับอิริยาบถการเดิน...
ก้มหน้าสักหน่อย ดูข้างหน้าประมาณสัก ๒ เมตร
จับมือของเราอยู่ด้านหน้า เพื่อให้มีความสำรวมกาย
เวลามีความสำรวมกาย ก็จะช่วยให้มีความสำรวมใจ
จะได้มีความต่อเนื่องของสติ เมื่อมีความต่อเนื่อง
สติก็มั่นคงมากขึ้น ความสงบ แจ่มใสก็จะเกิด

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เดินช็อปปิ้ง ทำไมไม่ปวดเมื่อย



"ทำไมเราเดินช็อปปิ้ง ๓-๔ ชั่วโมงไม่ปวดเมื่อย แต่เมื่อเดินจงกรม ๑-๒ ชั่วโมง กลับปวดหลัง ปวดไหล่ไปหมดคะ"

เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความพอใจ เราพอใจกับการเดินช็อปปิ้ง
เราพอใจกับการนั่งดูของเล่น หรือเล่นการพนัน
นั่งได้ดีมากเลย ก็เพราะว่า **พอใจ**
อันนี้เป็นลักษณะของการปฏิบัติที่สำคัญ
เราต้องสร้างความพอใจในสิ่งที่กำลังทำ

ในหมวดธรรมะที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า **อิทธิบาท ๔**
ธรรมะที่นำความสำเร็จให้เกิดขึ้น ๔ ประการ
ข้อแรก **ฉันทะ ความพอใจ**
ถ้าหากว่า**มีความพอใจ** มันก็**ยินดีที่จะทำ**
และสามารถที่จะ**อดทนอะไรหลายๆ อย่าง**

จึงเป็นเหตุที่เวลาเราปฏิบัติ
เราต้องพยายามสร้างความพอใจกับสิ่งที่เราทำ
ซึ่งเราต้องใช้การฉุกคิดขึ้นมาว่า
เรามองเห็นประโยชน์อะไรสักอย่าง
เรามองเห็นคุณค่าอะไรสักอย่าง เช่น เรานั่งสมาธิ
เรามองเห็นคุณค่าของการทำความสงบให้เกิดขึ้น
มองเห็นคุณค่าในเป้าหมายที่เราตั้งไว้

ที่จะทำจิตใจให้เกิดความแจ่มใส เกิดปัญญาได้
หรือการเดินจงกรม เราก็สร้างความพอใจที่จะใช้โอกาส
ในการฝึกสติในการเดิน เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจ

เราต้องสร้างความพอใจ เราทำเพื่ออะไร
เป้าหมายมีอย่างไรบ้าง
เรามีความตั้งใจอย่างไร
เรากำลังจะประสบกับอุปสรรคอะไรบ้าง
เรากำลังจะประสบกับความสำเร็จอะไรบ้าง
เรากำลังจะเรียนรู้อะไรบ้าง
เป็นข้อมูลในการพัฒนาตัวเองต่อไป
นี่ก็ต้องสร้างความพอใจ

ผู้ปฏิบัติในพุทธศาสนาต้องให้ความสำคัญกับจุดนี้
เพราะว่า ถ้าเราไม่สร้างความพอใจ ไม่นานมันก็เบื่อ
ไม่นานเดี๋ยวก็บ่น แล้วก็ท้อใจ แล้วก็ทอดทิ้ง
ถ้าเราได้ยกประเด็นขึ้นมาในจิตใจเพื่อระลึกถึง
สิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความพอใจ มันก็เป็นกำลังใจในการปฏิบัติ
อันนี้เป็นสิ่งที่เราอย่ามองข้าม

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่ผู้บังคับการ



*" เวลานั่งสมาธิ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก
รู้สึกว่าเกร็งหน้าท้อง และลมหายใจไม่เป็นธรรมชาติ
เหมือนไปบังคับโดยอัตโนมัติ จะทำอย่างไรดีคะ "*

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกมีตลอดเวลาอยู่แล้ว
ถ้าเราเป็นผู้บังคับบัญชามากเกินไป เจ้ากี้เจ้าการ
ต้องการให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้
มันก็ผิดธรรมชาติจริงๆ เท่ากับเรารังแกตัวเอง
มันก็จะไม่สงบ

วิธีที่จะกำหนด ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เราต้องพยายามให้ใจเป็นกลางโดยตั้งประเด็นว่า
เราจะเป็นผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่เป็นผู้บังคับการ
คอยสังเกตดูว่า มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
ลมละเอียดหรือลมหยาบ ลมยาวหรือลมสั้น
เบาหรือหนัก เราก็คอยสังเกตดู
ไม่จำเป็นที่จะต้องบังคับอะไรมากนัก

**จุดที่จะสังเกต หรือจุดที่จะเป็นจุดร่วมของสติ
ก็ขึ้นอยู่กับความพอใจ**
จุดไหนชัดเจนกว่า ซึ่งเราต้องสังเกตเอาเอง

บางทีเวลาที่เราเพิ่งเริ่ม อาจจะเด่นที่ปลายจมูกก็ได้
บางทีก็อยู่ที่ข้างในต้นคอ บางทีก็อยู่ในหน้าอก
บางทีก็อยู่ที่หน้าท้อง ก็ต้องคอยสังเกต

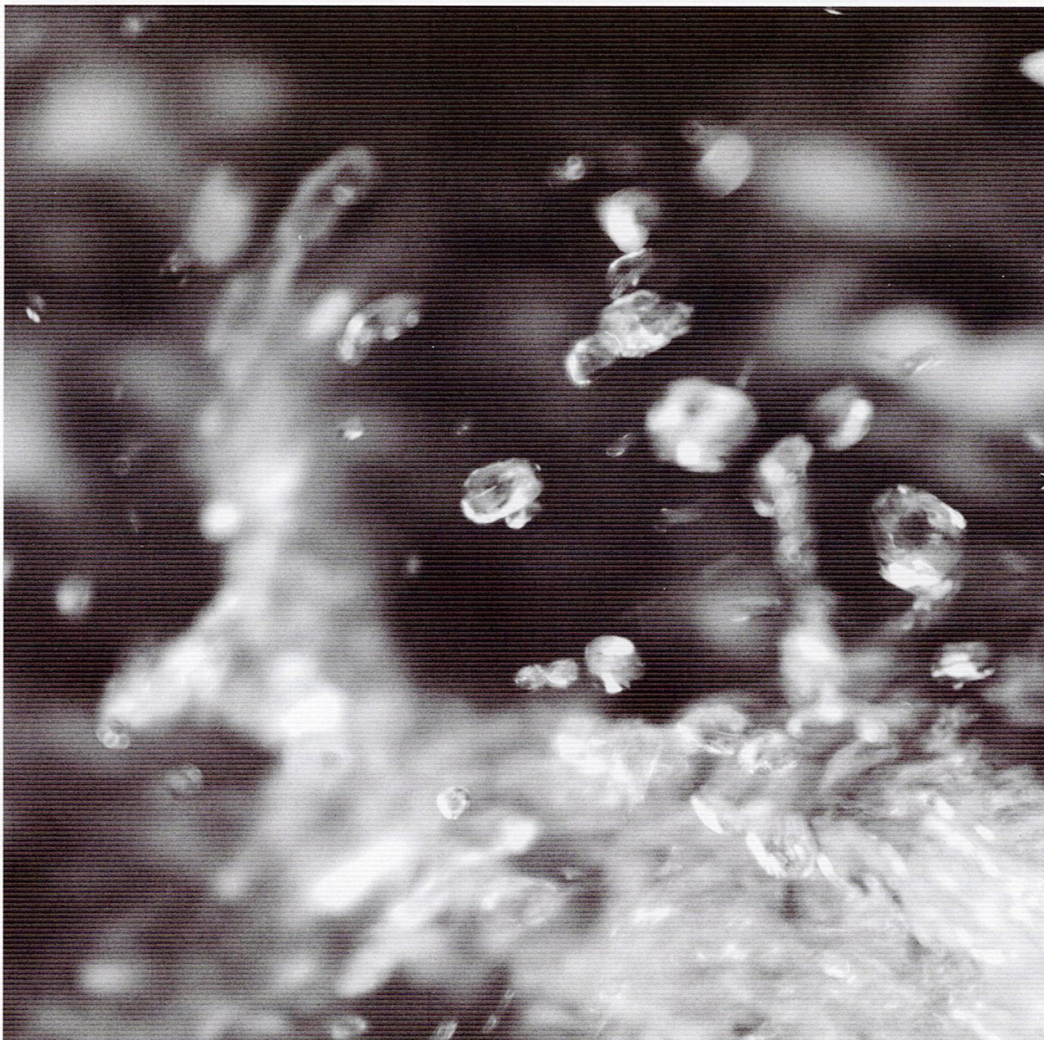
สิ่งที่สำคัญคือ เราพยายามทำความคลี่คลายในร่างกาย
ไม่เคร่ง ไม่เครียด ไม่บังคับลม
พยายามนั่งให้เที่ยงตรงเท่าที่จะทำได้
ลมก็จะค่อยเป็นค่อยไปในลักษณะที่ร่างกายต้องการ

เราก็คอยสังเกตดูจุดไหนที่น่าสนใจ
จุดไหนที่ชัดเจนเพียงพอ ที่จิตพอใจจะอยู่
เพื่อทำให้กำหนดได้อย่างต่อเนื่อง
ตรงนี้สำคัญ มันขึ้นอยู่กับประสบการณ์

แต่ไม่ใช่ว่าเลือกเอาวันนี้ แล้วจะเหมือนกันตลอดชาติ
บางทีเราเริ่มฝึก เริ่มหัด ก็รู้สึกว่าที่หน้าท้องสบาย
ต่อมา อาจจะเปลี่ยนก็ได้ แล้วแต่กรณี

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ความใคร่ในกาม



“ ควรปฏิบัติอย่างไร ต่อนิวรณ์ข้อความใคร่ในกามครับ ”

ก็ต้องระมัดระวัง
ความใคร่ในกาม
มันมีเหตุผลเยอะแยะเลย
มันจะสร้างเหตุผล
ให้ลำเอียงต่อกิเลสได้ง่าย
เราต้องเป็นผู้ที่ระมัดระวังมาก

เพราะว่า ความพอใจในกาม
ก็สร้างภาระให้เกิดขึ้น
สร้างความปั่นป่วน วุ่นวายให้เกิดขึ้น
สร้างความไม่สันโดษในตัว
ก็เป็นธรรมชาติของความพอใจในกาม
เราก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษ ตัวนี้เป็นตัวสำคัญ

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

มีเสียงรบกวน ควรทำอย่างไร





“ ในขณะที่นั่งสมาธิ มีเสียงรบกวน ควรจะพิจารณาอย่างไรคะ ”

ให้พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
อย่าไปคิดส่งเสริมความรำคาญ ความไม่พอใจของเรา

ตอนที่หลวงพ่อชาไปประเทศอังกฤษ กรุงลอนดอน
ที่วัดสำนักแห่งแรก ตั้งอยู่บนถนนใหญ่ ตรงกันข้ามก็มีผับ
วันศุกร์ วันเสาร์ คนก็มารวมกันนั่งสมาธิ พอดีเป็นช่วงฤดูร้อน
ก็เปิดหน้าต่าง เสียงจากถนนก็มี เสียงดนตรี เสียงรถก็เข้ามา

พอจบการนั่งสมาธิ ก็มีคนถาม...
“ทำยังไง เสียงมารบกวนเราเวลานั่งสมาธิ”

หลวงพ่อชาตอบ...“เสียงไม่ได้รบกวนเรา เราไปรบกวนเสียง”
เสียงกำลังทำหน้าที่ของเสียง เรามีหน้าที่ที่จะรับรู้
ไม่มีหน้าที่ที่จะไปทะเลาะกับมัน ที่จะรำคาญกับมัน
อันนี้เป็นการเสริม หรือพอกพูนสิ่งที่ทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง

อย่างที่เราพิจารณาขันธ์ ๕ ที่เป็นทุกข์ เพราะเป็นอุปาทานขันธ์
ขันธ์ ๕ ไม่เป็นทุกข์ แต่ขันธ์ ๕ ที่มีอุปาทานแทรกอยู่ด้วยเป็นทุกข์
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอุปาทานแทรกอยู่ด้วย
ตรงนี้เป็นตัวทุกข์ ปัญหาอยู่ที่อุปาทาน การยึดมั่นถือมั่น

เราต้องแยกออกว่า นั่นเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ
ที่ว่าเป็นปัญหาเพราะเรายึดมั่นถือมั่นตรงไหน
เรามีอุปาทานตรงไหน เราต้องแก้ตรงนั้น
เวลาแก้ตรงนั้น ปรากฏการณ์อาจจะเหมือนเดิม
แต่เราไม่เป็นทุกข์

สมัยที่อาตมาเริ่มหัดนั่งสมาธิ เข้ากรรมฐานที่วัดเมิงมาง
จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา ๓๐ วัน นั่งสมาธิ เดินจงกรม สลับกัน
แล้วก็มารายงานกับอาจารย์วันละครั้ง
จากที่ไม่เคยนั่ง มาเข้าห้องปฏิบัติกรรมฐาน ก็ได้ลิ้มรสหลายอย่าง

อย่างหนึ่งที่คิดว่าการนั่งสมาธิไม่ง่าย เพราะวัดอยู่ในเมืองใหญ่
ข้างวัดก็เป็นที่ทำเครื่องเงิน พวกคนงานก็ทำงาน ตีเครื่องมือ
เสียงดัง...กิ๊ง กิ๊ง กิ๊ง ทั้งวัน
อีกข้างหนึ่งก็ แกะไม้สัก ....ป๊อก ป๊อก ป๊อก ทั้งวัน
ที่ห้องพักตรงข้ามก็เปิดเพลงทั้งวัน
อาตมาก็จะเป็นโรคประสาท...กิ๊ง กิ๊ง กิ๊ง...ป๊อก ป๊อก ป๊อก
แล้วก็ให้นั่งสมาธิอีก เออ... มันเป็นไปไม่ได้

ก็ไปบ่นกับอาจารย์..........
อาจารย์ก็บอกว่า ....ท่านไม่มีหน้าที่ที่จะฟัง
ท่านมีหน้าที่กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ทำไมไปทำสิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่.....



อาตมาก็เลย โอเค อาตมายังใหม่ กลับไปทำ ก็เหมือนเดิม
แต่ก็คอยฝึก คอยหัด พอปฏิบัติไปได้อาทิตย์กว่าๆ
มีอยู่วันหนึ่ง เกิดความรู้สึกแปลก...
เอ๊ะ...ความรู้สึกเป็นอะไรหนอ อ อ...
เป็นอะไร มันแปลกอย่างนี้ ....
เอ๊ะ...มันเงียบจัง เงียบ คือ เงียบในจิตใจ
เราก็คอยสังเกต เออ...**เสียงก็ยังมี แต่มันเงียบในใจ**

ถ้าเราไปฟังก็ฟังได้ แต่ไม่ทำให้รำคาญ
ถ้าเราจะไม่ฟัง เราก็ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เราสามารถที่จะแยกออก

เราดูว่า ความเงียบเป็นภาวะที่เราสามารถสัมผัสในจิตใจเราได้
ถ้าเอาเสียงมาทับอีก...มันทำให้เสียงดัง เกิดความรำคาญ
อันนี้อยู่ที่เราเลือกของเราว่า จะใส่อะไรไว้ในจิตใจ
เป็นประสบการณ์ที่อาตมาจำได้จนทุกวันนี้ มันไม่ลืม

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

หาหลักภาวนา
ให้เจอ



"เมื่อนั่งสมาธิไปสักพัก ก็รู้สึกว่า จิตว่างเฉยๆ แต่ยังมีลมหายใจอยู่ ถ้าจะให้ตามดูลมหายใจ ก็รู้สึกว่าบังคับ จิตจะเบื่อหรืออึดอัด จึงดูความว่างสักพัก แต่จากนั้นเหมือนกับจิตไม่มีที่เกาะ ก็เริ่มฟุ้ง จะกลับมาหาลมหายใจก็อึดอัด จะพิจารณากาย ก็รู้สึกว่าเบื่อ เพราะเคยทำแล้ว เมื่อจิตไม่มีที่เกาะ หรือพิจารณามากก็จะฟุ้ง ควรทำอย่างไรเจ้าคะ"

ปัญหาอยู่ที่ หาวิธีภายนอก แล้วก็ไม่พอใจกับอะไรทั้งสิ้น
มันก็ยากที่จะให้ถูกต้อง

เราควรจะดูความรู้สึก ความผลักดันในจิตใจที่ไม่พอใจ
และอึดอัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทดลอง และคงไม่ได้เป็นเฉพาะ
เวลานั่งสมาธิ คงจะเป็นอาการในชีวิตประจำวัน
เดี๋ยวก็เบื่อนี่ เดี๋ยวก็เบื่อโน่น เดี๋ยวก็ไปหาเรื่องโน้น
เพื่อจะได้หาความถูกใจ อันนี้เป็นส่วนที่เราต้องสังเกตดู

เพราะว่าเราเป็นทาสของตัณหา
วิ่งไปตามตัณหา เพื่อหาสิ่งที่พอใจ ถูกใจ
โลกนี้มันจะมีความถูกใจเรา ๑๐๐ เปอร์เซนต์ที่ไหน
ไม่รู้จะหาที่ไหน เราก็ต้องสังเกตดูภายในจิตของเจ้าของ

การสร้างพื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจ
จิตต้องมีงานทำ ช่วยให้จิตใจอยู่กับการฝึกสติ
ทำให้มีความต่อเนื่องของผู้รู้ ก็ต้องอาศัยความสนใจ
พอใจ ความสันโดษ พอใจกับสิ่งที่กำลังทำ
ถ้าหากจิตไม่มีงานทำ มันก็ว่าง
เมื่อว่างจนเกินไป มันก็หาเรื่องอกุศลไปก่อน มันก็ไม่ดี
บางครั้งเรากำหนดตรงนี้ เรายังไม่รู้สึกสงบเท่าที่ควร
เราก็ควรจะเปลี่ยนจากที่ตรงนี้ แต่ว่าให้อยู่ใกล้เคียงกัน
ไม่ใช่กระโดดไป กระโดดมา เดี๋ยวสติแตก สมาธิจะไม่มี
เราก็พยายามให้อยู่ในขอบเขต

เราก็กลับมาที่หลักอานาปานสติ
ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ถ้ากำลังมีอุปสรรค เราก็ทดลองดู
ถ้าหากว่าไม่ได้ ก็กลับมาที่หลักอีก
สำคัญที่เราต้องมีหลักที่เราจะกลับมาได้
ถ้าหลักของเราไม่มั่นคง ไม่ชัดเจน
เดี๋ยวก็พาออกไปฟุ้งซ่าน วุ่นวาย
มันก็จะเสียเวลาในการภาวนา

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

นั่งภาวนาแล้วปวด



"เวลานั่งยังไม่พบความสงบ แต่ปวดหลัง เอว และคอก่อน เราควรจะภาวนาอย่างไรคะ"

ให้ภาวนาว่าปวดหนอ ปวดหนอ....(หัวเราะ)
การที่ยังไม่สงบก็ธรรมดา อาตมานั่งสมาธิมาตั้ง ๓๐ กว่าปีแล้ว
บางวันก็ปวดเหมือนกัน ก็เป็นธรรมดา ไม่เห็นว่าเป็นอุปสรรค
เวลาเกิดอาการปวด เจ็บ เมื่อย เราต้องสังเกตดูว่า
เรามีความสมดุลมากน้อยแค่ไหน โดยเฉพาะในท่านั่ง
เราจะปรับท่านั่งอย่างไรให้คลี่คลาย
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เราก็สร้างความคลี่คลาย

เวลาเราเกิดความรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา
ให้เราเอาสติปัญญา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เข้าสู่จุดนั้น
โดยพยายามให้อ่อนโยน คลี่คลาย รู้สึกสบาย
แทนที่จะไปเพ่งว่า เมื่อไหร่จะหมดการปวดหนอ
เมื่อไหร่จะไม่เจ็บ ยิ่งคิด ก็ยิ่งทำให้ยิ่งเจ็บ ยิ่งปวดมากขึ้น

ร่างกายเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา
แล้วจิตใจเกิดความไม่ชอบใจ
คือ ปวดทั้ง ๒ ระดับ ร่างกายเจ็บอยู่
แล้วเอาจิตใจเข้าไปร่วมด้วย

ความรู้สึกไม่ต่อต้าน ไม่วิพากษ์วิจารณ์ในแง่ลบ
และพยายามจะสร้างความรู้สึกคลี่คลาย สบาย
มันสามารถที่จะทำได้ แล้วก็จะช่วยได้แยะ
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในจุดที่เจ็บปวด
ให้มันคลี่คลาย ไหลออกไป
ลมออก ความเจ็บปวดก็ออกไป ลมเข้าก็สดชื่น
เป็นการใช้จินตนาการช่วยให้จิตใจถอยออกจากอกุศล

แง่หนึ่งมันเป็นจิตที่มีนิวรณ์ พยาบาท
ไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น
เราก็ทดแทนด้วยจิตใจที่ไม่เคร่ง ไม่เครียด คลี่คลาย สบาย
ถ้าหากว่ามันสุดทนจริง ๆ เราก็ตั้งสติไว้ รู้ว่าไม่ไหวแล้ว
แล้วก็เปลี่ยนเป็นการนั่งพับเพียบ มันก็จะคลี่คลาย
แต่เราต้องไม่ทิ้งสติ ทำให้ต่อเนื่อง

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

วิธีจัดการกับทุกขเวทนา



“ การแยกจิตออกจากทุกขเวทนาทางกาย มีวิธีการอย่างไร และแท้จริงแล้วความทุกข์ทางกายเป็นจริงหรือไม่คะ”

มันจะต้องแยกจิตออกทำไม จิตไม่ไปไหน
เราก็ดูทั้งร่างกายและจิตใจ

ความรู้สึกที่อยู่ใต้ความปรารถนาที่จะแยกจิตออกจากกาย มักจะเป็นความไม่พอใจ เป็นวิภวตัณหา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

เมื่อเรายังมีความรู้สึกอย่างนี้
มันก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต่อไป
เป็นเหตุให้ยิ่งติด ยิ่งพันไว้กับความรู้สึกต่างๆ

ผู้ปฏิบัติต้องอยู่กับการรู้อย่างชัดเจน อันนี้คือกาย อันนี้คือจิต อันนี้คือความรู้สึก อันนี้คือการคิด เราทำให้เห็นให้ชัดเจน

มันไม่จำเป็นที่จะต้องแยกหรอก จิตของเราเป็นผู้รับรู้
มันไม่จำเป็นจะไปไหน เราก็อยู่กับความรู้สึก
เราไม่มีอาการของความพอใจ ไม่พอใจ มันก็อยู่สบาย
เมื่อไม่ดิ้นรนตามความชอบและไม่ชอบ
ความรู้สึกหนักแน่นก็เกิดขึ้นมาได้

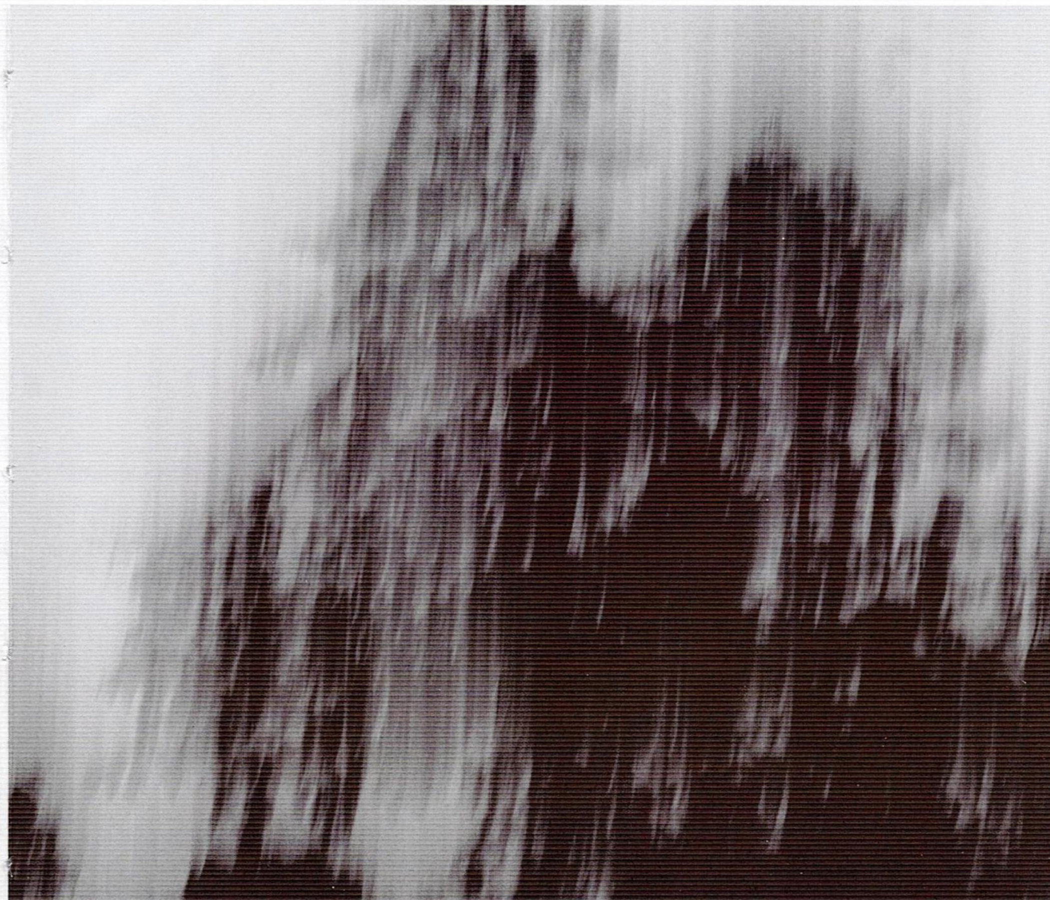
เรื่องกายก็ดี จิตก็ดี เราก็กำหนดรู้ในลักษณะว่า
เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่เปลี่ยนแปลง
ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ร่างกายก็อาศัยส่วนประกอบ
ส่วนประกอบก็เป็นของไม่เที่ยง
มันก็ไม่มีสาระเพียงพอที่จะทำให้เราเกิดความชอบ
หรือความเกลียด จิตใจก็เช่นเดียวกัน
ส่วนประกอบของจิตใจล้วนประกอบไปด้วยของไม่เที่ยง
เมื่อส่วนประกอบเป็นของไม่เที่ยง
เราจะหาความมั่นคงตรงไหน

เราก็อยู่กับการกำหนดรู้ รู้ว่านี่เป็นของที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เมื่ออยู่กับภาวะผู้รู้ จิตใจจะอยู่เป็นกลาง
ไม่ขึ้น ไม่ลง อย่างนี้ล่ะสบาย

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ลบล้าง จิตอกุศล



“ ทำอย่างไรจึงจะลบล้างจิตที่เป็นอกุศลออกได้คะ ”

เรื่องนี้ก็ต้องระมัดระวัง
เราตั้งคำถามว่า จะลบล้าง เหมือนจะทำลายให้ได้
ก็ต้องดูเจตนาว่าเป็นอย่างไรบ้าง

ถ้าคิดจะลบล้างให้ได้ จะทำลายให้ได้ ก็เป็นวิภวตัณหา
ทำอะไรโดยวิภวตัณหา มันก็จะเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหตุให้เกิดความทุกข์มี
กามตัณหา ความอยากได้
ภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น
วิภวตัณหา ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

บางครั้งเราเห็นอกุศลธรรม ก็จะลบล้าง ทำลายให้สิ้นเชิง
โดยเด็ดขาด อันนี้เกิดจากจิตที่เป็นอคติ
ก็เป็นวิภวตัณหา จะสร้างความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

เราต้องมองเห็นโทษในสิ่งที่เป็นข้อบกพร่อง
เวลาเห็นโทษ เราก็สามารถจะละได้
อย่างนี้จะเป็นวิธีที่นุ่มนวลกว่า และได้ผลดีกว่า

เมื่อเราเห็นโทษ เห็นพิษภัย
แล้วพยายามที่จะยกสิ่งที่เป็นคุณธรรมขึ้นมาทดแทน
ก็เป็นการเพิ่มกำลังของกุศล และลดกำลังของอกุศลลง

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ทำอย่างไรกับความโกรธ



“ เป็นคนใจร้าย ชอบสะสม ความโกรธ เมื่อโกรธจัด บังคับคำพูดตัวเองไม่ได้ ทำอย่างไรจึงจะแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้คะ ”

โดยปกติคนเราชอบแบกความจำ แบกความคิดว่า
เราเป็นคนอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วไม่ยอมปล่อย
ปัญหาอยู่ตรงที่เราแบกไว้ ไม่ยอมปล่อย

เพราะถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็ไม่ยอมพัฒนา
เราก็เอาของเก่า **“ทำก็ทำคือเก่า อยู่ก็อยู่คือเก่า”**
(ทำก็ทำเหมือนเดิม อยู่ก็อยู่เหมือนเดิม)
ไม่เปิดโอกาสให้ตัวเองได้พัฒนา

การที่เราครุ่นคิด ดูถูกตัวเอง
แล้วยึดมั่นถือมั่นกับความรู้สึกของตัวเอง
เราก็กลายเป็นคนอย่างนั้นจริงๆ

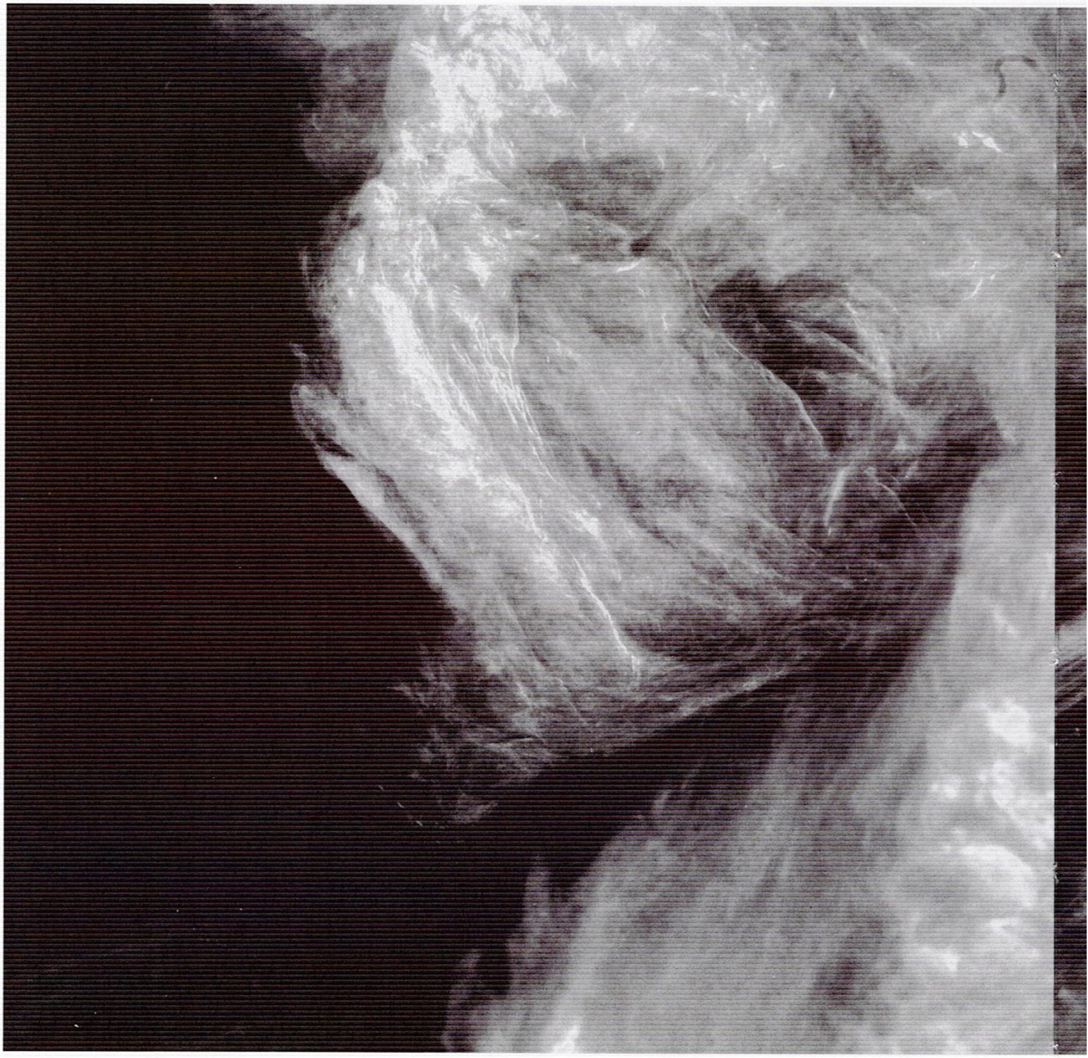
หลวงพ่อสุเมโธ ท่านมีสำนวนพูดเป็นประโยคสั้นๆ
“เมื่อไหร่นึกถึงตัวเอง ก็น่ากลุ้มใจ”
เมื่อไหร่ที่เราคิดแต่เรื่องตัวเอง มันก็น่ากลุ้มใจจริงๆ

เพราะมันทำให้ยึดอยู่ในความเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา
มันก็จะเป็นไปตามภาพ ตามความรู้สึกเหล่านั้น
ไม่เปิดช่องให้ตัวเองพ้นจากสิ่งเหล่านั้นได้
มันก็น่ากลุ้มใจ

แต่ว่าธรรมะไม่ได้แคบขนาดนั้น
ธรรมะเปิดกว้างให้เราอยู่ในกุศลธรรม
อยู่ในคุณงามความดี อยู่ในความสงบ อยู่ในศีลธรรม
ทำให้เรามีทางเลือกมากขึ้น

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ทำไมความโกรธ ยิ่งรุนแรง



" เมื่อรู้ตัวว่ากำลังโกรธ ความโกรธอันนั้นดับไป แต่ความโกรธอันใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน และรุนแรงกว่าเดิม เป็นเพราะเหตุใด และควรจะแก้ไขอย่างไรคะ

ตามธรรมชาติของจิต ถ้าเราสามารถตั้งสติไว้กับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง มันจะทำให้อารมณ์นั้นอ่อนกำลังลง
โดยเฉพาะถ้าเป็นอกุศล

พอตั้งสติไว้ให้ดี กำหนดรู้ให้ดี
ธรรมชาติของสติจะทำให้อารมณ์นั้นระงับ
แต่ตัวเราเองก็ไม่ยอมให้ระงับ กลับพอใจและยินดีกับความโกรธ
เพราะว่ามีเหตุผลของความโกรธ
เหตุผลของความลำเอียง เหตุผลของความหมั่นไส้
เมื่อเหตุผลนั้นมีกำลังมากกว่าสติ อารมณ์ก็เกิดขึ้นมา

เวลาที่เราให้อาหารกับอารมณ์นั้น
เปรียบเหมือนเวลาที่เราให้อาหารหมา แมว
ทั้งหมา ทั้งแมวก็จะมาจากทุกสารทิศ
ถ้าเรายอมตามอารมณ์เหล่านั้น ไม่ตั้งสติให้มั่นคง
ไม่ประคับประคองสติให้ต่อเนื่อง อารมณ์ใหม่ก็จะขึ้นมา

การแก้ไขความโกรธก็มีหลายวิธี
วิธีหนึ่งที่ช่วยได้ดี คือ การเห็นอย่างชัดเจนว่า
ความโกรธนี้คืออกุศล เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ

ถ้าเราปล่อยให้อารมณ์โกรธครอบงำจิตใจต่อเนื่อง
คิดในแง่หนึ่ง มันไม่คุ้มที่จะปล่อยให้ความโกรธครอบงำ
อันนี้เป็นคาถาอย่างหนึ่งที่น่าใช้
เวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมา ถามว่า คุ้มไหม
ถ้าดูให้ชัดเจน มันก็ไม่คุ้ม

เวลาโกรธ ใครเป็นผู้รับความทุกข์ก่อน ก็ตัวเราเอง
แล้วเรายังอุตส่าห์ไปแจกจ่ายให้ผู้อื่น ก็ยิ่งไปกันใหญ่
ตัวเองก็ได้ความทุกข์ คนอื่นก็ได้ความทุกข์ไปด้วย
มันก็ไม่มีอะไรดีขึ้นมาสักอย่าง

อย่างที่พระพุทธเจ้าเองท่านอุปมาว่า ถ้าลมกำลังพัดมาหาเรา
แล้วเราเอาขี้ฝุ่นเขวี้ยงไปใส่ลม มันก็จะพัดมาใส่ตัวเราทันที
ทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่คุ้ม

ในแง่ของธรรมะ เราต้องพิจารณาว่า เป็นการเสียสมบัติของตนเอง
เพียงเพื่อได้ทำตามอารมณ์ของเจ้าของสมบัติของตัวเองคือ
การเป็นผู้มีสติปัญญา การเป็นผู้มีคุณธรรม
เมื่อเรายอมทอดทิ้งคุณธรรมของตัวเอง เพื่อลงไปสู่สิ่งเศร้าหมอง
คลุกจิตไว้ในสิ่งเศร้าหมอง มันไม่มีอะไรดีขึ้นมา
เราต้องระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราจะได้กำลังใจ

บ้านบุญ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ชอบจับผิด จะแก้ไขอย่างไร



" เวลาเราคิดจับผิดผู้อื่น จะใช้ธรรมะข้อใดเพื่อดึงความคิดออกจากจุดนั้นครับ "

วิธีแก้การเพ่งโทษผู้อื่นที่อาตมาเองใช้
ถามตัวเองง่ายๆ ...คุ้มมั้ย

ลำพังตัวเราเองก็ยังมีการเพ่งโทษ แค่นี้ก็ลำบาก
แล้วจะยังไปเอาความไม่ดีของผู้อื่นมาอีก...
ไม่เห็นจะคุ้มเลย ไม่เอาดีกว่า...

ถ้าพิจารณาอีกแง่หนึ่ง การเพ่งโทษผู้อื่นอาศัยกิเลสอะไร
เวลาเพ่งโทษผู้อื่น เกิดความรู้สึกว่า เขาผิดเราถูก
มันก็ต้องอาศัยพื้นฐานในจิตใจที่มีทิฐิมานะ
ทิฐิ คือ ความเห็น
มานะ คือ การถือตัว

ถ้าเราอาศัยทิฐิมานะ ย่อมทำให้เกิดการแบ่งแยก หรือขัดแย้ง
เพราะว่า เราดี เขาไม่ดี เราผิด เขาถูก
เวลาจิตมีพื้นฐานอย่างนั้น เราก็ไม่สามารถยกจิตเข้าสู่ภูมิธรรมได้
เมตตา กรุณาก็ไม่ค่อยเกิด
อย่างนี้เหมือนกับเราห้ามเจ้าของเข้าสู่ภูมิธรรมที่งดงาม
ถือเป็นการลงโทษตัวเอง ก็ไม่คุ้มอีกล่ะนะ

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

อดทน
ดีอย่างไร



" ความอดทน คืออย่างไร และมีหลักปฏิบัติที่ถูกต้องกับความอดทนอย่างไรครับ "

ถ้าหากว่า เพียงแต่อดเอา ทนเอา ด้วยความไม่พอใจ
ก็ยังไม่ใช่ความอดทนที่ถูกต้อง

คนส่วนใหญ่ พอบอกว่า ให้มีขันติ ความอดทน
จะเข้าใจว่าให้อดทน อดกลั้น กัดฟันว่า
เมื่อไหร่สิ่งที่เราไม่ปรารถนาจะหมดสิ้นไป
และจะได้สิ่งที่น่าปรารถนาสักที มีความอึดอัดใจอยู่

แต่ความอดทนที่แท้จริง จิตจะมีความหนักแน่น ไม่หวั่นไหว
เรามีความเย็นใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
เพราะเราไม่ทะเลาะกับเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ
จิตใจพร้อมจะอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
เมื่อจิตใจมีความพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ตื่นเต้นกับ
สิ่งเหล่านั้น ไม่ทุกข์ หนักใจ เหตุการณ์ไม่ทำให้เราหวั่นไหว
อารมณ์ที่หงุดหงิด รำคาญ หรือขุ่นมัว ก็ไม่เกิดขึ้น
เพราะว่าจิตมีความหนักแน่น อาศัยขันติ ความอดทน

นอกจากความอดทนแล้ว เราก็ต้องมีคุณธรรมข้ออื่นๆ
ประกอบอยู่ด้วย เช่น เมตตา กรุณา หวังความสุข
ความพ้นทุกข์ หวังความดับทุกข์ ต่อตัวเองและต่อผู้อื่น
และต้องมีปัญญาพิจารณาด้วย มีวิริยะความเพียร

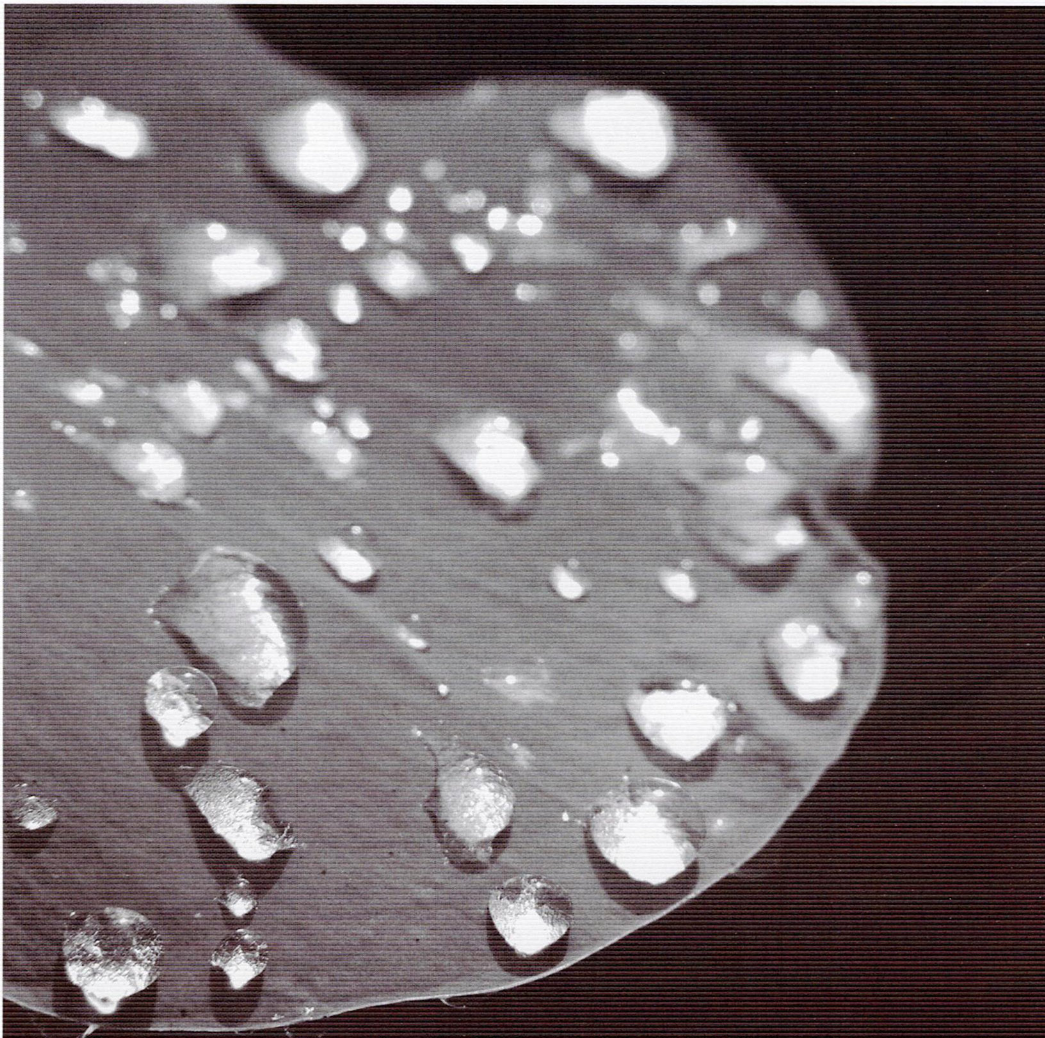
ต้องตามดูสภาพของจิตว่า
กุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลธรรมลดลงหรือเปล่า
ถ้ากุศลธรรมเพิ่มขึ้น เราก็ต้องทนเอาเพื่อสนับสนุน
ถ้าอกุศลธรรมเพิ่มขึ้น กุศลธรรมลดลง
เราก็ยังต้องใช้ขันติ ความอดทน เพราะเรากำลังจะถูก
อกุศลธรรมผลักดัน เราก็ต้องเป็นผู้ที่ไม่ถูกผลักดันโดยอารมณ์
อันนี้ก็ต้องอาศัยวิริยะ ความพากเพียร ความอดทน
และปัญญาพิจารณา ต้องมีคุณธรรมหลายๆ อย่าง
จึงจะมีขันติ ความอดทนที่ถูกต้อง

ความพากเพียรก็มี ปัญญาก็มี ความเมตตา กรุณาก็มี
สัจจะความจริงใจก็ต้องมี
อธิษฐาน คือ ความตั้งใจแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ ก็ต้องมี

ธรรมะของพระพุทธเจ้า พอเราดูเรื่องหนึ่งก็จะเชื่อมโยงไปถึงเรื่องอื่น
พ่วงกัน อิงอาศัยกัน เหมือนกับเรายกกระดาษขึ้นมาหน่อยหนึ่ง
หนังสือทั้งเล่มก็ขึ้นมาพร้อม
ธรรมะก็เช่นเดียวกัน เรายกเรื่องขันติ ความอดทนขึ้นมา
เรื่องอื่นก็ขึ้นมาพร้อม ปัญญาก็ดี เมตตา กรุณาก็ดี วิริยะก็ดี ศีลก็ดี
สัจจะ อธิษฐานก็ดี หลายอย่างก็อยู่ด้วยกัน

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เจริญ
เมตตา



" เจริญเมตตาคืออะไร ปฏิบัติอย่างไรคะ "

๖๐ เมตตาเป็นลักษณะจิตที่เอื้ออารี หวังดี
หวังดีต่อตัวเอง หวังดีต่อผู้อื่น
เราพยายามตั้งจิตให้อยู่ในความรู้สึกที่หวังดีให้ได้
ไม่ให้จิตตกอยู่ในอำนาจของความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ที่เป็นอกุศล
แล้วยกจิตเข้าสู่ความหวังดี ความเอื้อเฟื้อ
ความรู้สึกเอ็นดูต่อความสุขของตัวเองและผู้อื่น
อันนี้เป็นลักษณะของจิตที่มีเมตตา

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในบทสวดแผ่เมตตา
จะให้เราแผ่เมตตาถึงตัวเองไว้ก่อน
ตราบใดที่เราแผ่เมตตาต่อตัวเองยังไม่ได้
เราก็อย่าไปเที่ยวแจกเมตตาให้ผู้อื่น เราทำให้มั่นคงเสียก่อน
เหมือนกับเราทำให้มีเงินในธนาคารเสียก่อน จึงจะเอาไปให้แจกผู้อื่น

เวลาเราฝึกเมตตาจิต การที่เรายกเมตตาจิตขึ้นมา
แล้วส่งเมตตาไปนี่ ไปโน่น ถึงคนนี้ คนนั้น
อย่างนี้เป็นลักษณะบุรุษไปรษณีย์ มันไม่ใช่อย่างนั้น

ที่จริง วิธีที่ควรทำเวลาแผ่เมตตา
เราควรทำเมตตาจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในการสำนึกและความรู้สึก
ถ้าเราจะใช้การอุปมา หรือเปรียบเทียบ คือ
ให้จิตใจของเราเหมือนกับภาชนะที่มีความเมตตา เอื้ออารี
มีความหวังดี อบอุ่น มีความรู้สึกที่อยากให้ตัวเองมีความสุข

อยากให้คนอื่นมีความสุข ความรู้สึกนี้จะค่อยๆ แผ่
แล้วเหมือนกับเราชวนผู้อื่นเข้ามาในความรู้สึกอันนั้น
ความรู้สึกนั้นตั้งอยู่อย่างมั่นคงไว้ ให้มีฐานที่หนักแน่น
แล้วมันจะค่อยๆ กว้างขึ้น กว้างขึ้น จนถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย
โลกทั้งปวง กว้างขึ้น แผ่ไพศาลออกไปได้
แต่ฐานอยู่ตรงนี้ เวลาที่เรามีฐานของเมตตาไว้ในจิตใจที่หนักแน่น
แล้วเรารักษาฐานความรู้สึกที่หนักแน่นไว้
ความเอื้ออารีก็จะค่อยๆ กว้าง

การที่เรารู้จักแผ่เมตตาให้จิตใจของเราอิ่มเอิบ
เป็นวิธีที่สร้างความแจ่มใสและความรู้สึกที่เบิกบาน
จิตจะอ่อนโยน อาศัยเมตตาธรรม
เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าบอกว่า อานิสงส์ของเมตตา
เป็นจิตที่ทำความสงบได้เร็ว
เวลาที่มีภาวะจิตเบิกบาน อ่อนโยน เอื้อเฟื้อ
มันจะเข้าสู่ความสงบได้สะดวกสบาย

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๑๐ เมตตา กับคนไม่ดี



" เราจะมีวิธีการฝึกให้มีเมตตาในชีวิตประจำวัน ได้อย่างไรคะ โดยเฉพาะกับคนที่เราคิดว่า เขาคิดไม่ดี คิดร้ายกับผู้อื่น "

คนที่คิดไม่ดี คิดร้ายกับผู้อื่น
ถ้าเราสังเกตดู ก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำความสุขให้เกิดขึ้นกับเขา
เป็นสิ่งที่ทำให้เขาอยู่อย่างเร่าร้อน เป็นสิ่งที่เราควรเมตตา กรุณา

โดยสัญชาตญาณ เขาก็รักสุข เกลียดทุกข์
แต่ว่าเขากำลังทำสิ่งที่ขัดขวางความสุข และสร้างความทุกข์
ให้กับตัวเองก็ดี ผู้อื่นก็ดี เป็นการกระทำที่น่าสงสาร
เราก็ควรเมตตาต่อเขา

ไม่ใช่ว่าเราจะยินยอมเขา หรือเห็นด้วยกับเขา
เราเห็นว่าตัวเราเอง ถ้าคล้อยตามตัวอย่างของเขา
ก็เป็นการส่งเสริมความไม่ดีในตัวเราให้เพิ่มขึ้น
มันไม่คุ้มที่จะเพิ่มความไม่ดี
ที่จริงเราก็มีความสามารถที่จะเพิ่มความไม่ดีของเราอยู่แล้ว
เราไม่ต้องเอาของผู้อื่นมาแถมอีก

ถ้าจะดูผู้อื่น เราก็พยายามไม่รับเอาส่วนไม่ดีของผู้อื่น
แต่ควรจะรับสิ่งที่ดี ควรจะดูตัวอย่างที่ดี การกระทำที่ดี
เอามาเป็นกำลังใจของเรา ส่วนที่ไม่ดีเป็นเรื่องของเขา
เวลาเราเอาของไม่ดีของผู้อื่นมาใส่ตัวเรา ก็กลายเป็นของเราอีก

พื้นฐานของจิตใจที่เมตตา คือ ความหวังดี
ถ้าเราหวังดีต่อตัวเอง เราก็ไม่เอาของไม่ดีมาใส่ตัวเรา
เราก็ต้องพยายามยกสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขในตัวเรา
อันนี้เป็นพื้นฐานของเมตตา หวังความสุขต่อตัวเราและผู้อื่น

พื้นฐานของจิตใจกรุณา คือ ปรารถนาการดับทุกข์
ปรารถนาการบรรเทาทุกข์ สำหรับตัวเองก็ดี ผู้อื่นก็ดี

เราหวังดีต่อตัวเอง เราก็อยากทำให้ความสุขเพิ่มขึ้น
เวลาคนอื่นทำไม่ดี เราก็เห็นว่า เขาทำไม่ดีต่อตัวเอง
เราก็ไม่ควรเอาตัวอย่างอย่างนั้น เพราะว่า
ถ้าเราเชื่อหลักกรรม การกระทำไม่ดีก็เป็นสิ่งที่เขาต้องรับผล

สำหรับตัวเอง เราก็พยายามรักษาความหวังดี ให้ตัวเองมีความสุข
เวลาตัวเองมีความสุข มันก็เป็นธรรมชาติของจิตที่อยากให้คนอื่น
มีความสุขด้วย เช่น เรามีอาหารดี ๆ น้อยคนที่จะไม่นึกถึงผู้อื่น
ก็อยากแบ่งให้เขา เรามีความสุข ก็อยากให้ผู้อื่นมีความสุข
เวลาเราเมตตาตัวเอง ทำให้ตัวเองมีความสุข
ก็เป็นธรรมชาติของจิตใจอยากให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย

เวลาเราเห็นผู้อื่นเขาทำไม่ดี
เราก็เตือนสติตัวเองว่าอย่าทำอย่างนั้นเลย ก็เป็นการทำดีต่อตัวเอง
เวลาเราทำดีต่อตัวเองให้มั่นคง มันก็เป็นพื้นฐาน
อย่างน้อยเรามีความมั่นคงในความสุขอันนั้น
ถ้าดี เราอาจจะมีโอกาสได้ช่วยคนอื่น

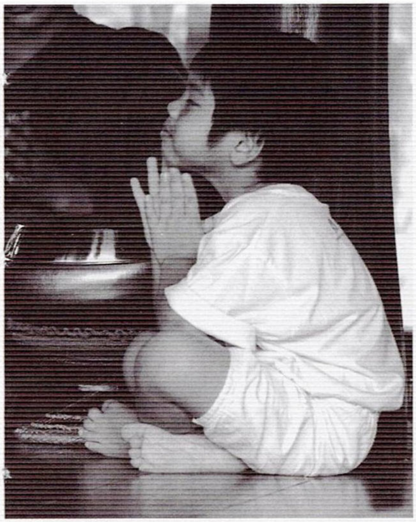
อย่างน้อยที่สุด เราก็ได้ดูแลตัวเอง

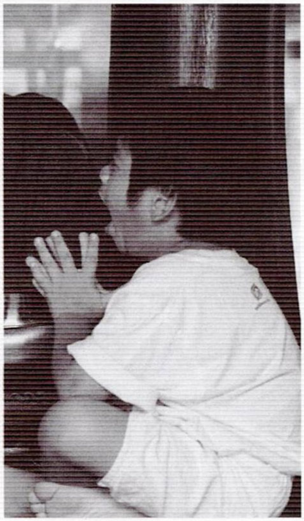
นี่เป็นเหตุให้ในบทสวดแผ่เมตตา
อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข
เราให้กำลังตัวเองไว้ก่อน อันนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องเห็นแก่ตัว
เป็นธรรมชาติ เพราะถ้าหากว่า เราไม่มีเงินในกระเป๋า
เราจะไปซื้อของให้คนอื่นก็ไม่ได้

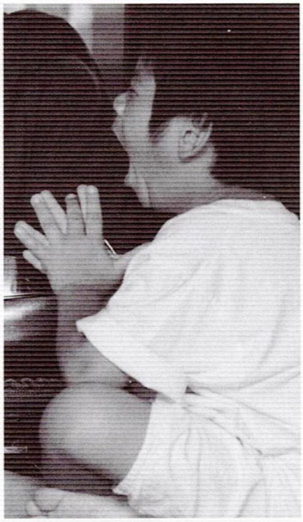
เราต้องมีเมตตาธรรมสำหรับตัวเอง เพื่อพร้อมที่จะช่วยผู้อื่น
เป็นหลักธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ถ้าเรามี เราก็พอจะมีอะไรที่จะแบ่งให้เขา
แต่ถ้าเรายังไม่เมตตาตัวเอง ยังอุตส่าห์หาสิ่งที่ไม่ดีมาใส่เจ้าของ
ก็เป็นการขัดขวางความสุขของตัวเอง ความดีงามของตัวเอง
เป็นการสร้างอุปสรรคให้กับตัวเอง
มนุษย์เราส่วนมากก็เก่งในการแจกจ่ายอุปสรรค ปัญหาต่างๆ
แจกไปทั่ว โลกจึงได้เป็นอย่างนี้
เราต้องมั่นคงไว้ ตั้งอยู่ในหลักเมตตา เอื้ออารี
หวังดีต่อตัวเอง หวังดีต่อผู้อื่น

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

อุบาย แก้ง่วง







“ เวลานั่งสมาธิ แล้วเกิดอาการง่วงนอน จะทำอย่างไรดีครับ ”

นี่แหละเป็นปัญหาของผู้ปฏิบัติทั่วๆ ไป
มีอุบายที่จะช่วยเยอะแยะ มากมาย
เช่น ช่วงที่นั่ง เรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เราพยายามกำหนดให้ชัดเจนมากขึ้น ถี่ถ้วนมากขึ้น
คือทำให้องค์กรรมฐานของเราชัดเจนมากขึ้น
เมื่อชัดเจนมากขึ้น มันก็มีกำลังใจขึ้นมา ก็จะไม่ง่วง เป็นวิธีหนึ่ง

หรือบางทีเราต้องทบทวนข้อธรรมะเรื่องอื่น
เช่น เราพิจารณาในประเด็นธรรมะ
ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า หลักอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี
สุดแล้วแต่องค์ธรรมะประเด็นไหนที่เราสนใจ
เราก็ยกขึ้นมาพิจารณาใคร่ครวญโดยหลักธรรม

ส่วนที่สำคัญสำหรับการแก้ความง่วง
คือ เราต้องเกิดความสนใจในกรรมฐานของเรา
เพราะโดยปกติเราอยากได้แต่ผล ไม่ค่อยเอาใจใส่การสร้างเหตุ
การยกเอาความสนใจจึงเป็นส่วนที่สำคัญ
ถ้าเป็นภาษาบาลีคือ ฉันทะ ความพอใจ
เราทำให้มีความพอใจในมุมธรรมะ
แง่ธรรมะใดๆ ที่ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา

ยิ่งเวลาเราง่วง ถ้าเรานั่งปล่อยจิตใจเหมือนกับว่า
เออ... เดี๋ยวเราจะนั่งจนกว่าได้เกิดสมาธิ จิตใจตั้งมั่น
แล้วเราก็รอเฉยๆ งอมือ งอตีน เพื่อให้ได้ความสงบ

มันก็ไม่เกิดเองหรอก คือ เราต้องอาศัยความสนใจและความพอใจ
ในสิ่งที่ทำ พอใจในการลงเรี่ยว ลงแรง ลงทุนกำลังของเรา
เราก็คอยฝึก คอยหัดไป และอาศัยความสนใจ ความพอใจ
จึงจะทำให้จิตใจเกิดกำลังใจขึ้นมา

บางทีเราพิจารณาหลักธรรมที่ทำให้เราสังเกตและสนใจ
กระบวนการของเหตุปัจจัย หรือเราพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ก็เป็นอีกแง่หนึ่ง หรือเราพิจารณาอริยสัจ ๔ ก็สุดแล้วแต่

แต่ที่สำคัญก็คือ **เราต้องสนใจ ไม่ใช่เพียงแค่อยากไว้ในจิตใจ
เอาธรรมะข้อไหนมายัดไว้ในจิตใจ คือ มันต้องมีความสนใจ
ความพอใจ เมื่อใดทำอย่างนั้นก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมา
ความง่วงเหงาหาวนอนมันก็หาย**

แต่บางทีจิตใจก็ยากที่จะตั้งประเด็นที่สนใจในธรรมะ
เพราะถ้านั่งแล้วง่วงนอน เทียบกับลุกขึ้นไปเดินจงกรม
ลุกขึ้นไปเดินจงกรมจะมีคุณค่ามากกว่า ถ้าเรามีสติ
**ผลของการภาวนา ผลของการปฏิบัติ
ย่อมอาศัยความต่อเนื่องของสติ
มีสติต่อเนื่องในจิตใจเมื่อไหร่ จิตก็ย่อมเกิดความเบิกบาน
ย่อมเกิดความโปร่งใส ใสสะอาด**
เราจึงต้องหาวิธี หาอุบาย ที่จะทำให้ได้ เช่น
ให้ลุกขึ้นไปล้างหน้า ลูบตามตัว ดึงหู ก็ยังช่วยได้
หาวิธีที่จะไม่ตกเป็นทาสของความง่วงนอน

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

จิตฟุ้ง ทำอย่างไร



"เวลานั่งสมาธิแล้วจิตฟุ้ง ทำอย่างไรครับ"

วิธีตามที่พระพุทธเจ้าสอน
ท่านให้ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เป็นจังหวะที่ทำให้เรามีความรู้สึกคลี่คลายได้
เมื่อเรามีความรู้สึกคลี่คลาย ก็ทำให้เรารู้สึกสบายโดยอาศัยกาย

เวลามีความฟุ้งซ่าน จะมีความรู้สึกในจิตใจ คิดโน่น คิดนี่
บางทีก็จะทำให้ร่างกายเกร็ง ตื่นเต้น แส่ส่าย มันจะปั่นป่วนอยู่

เวลาจิตใจฟุ้งซ่าน อารมณ์ก็มักจะละเอียด
แล้วก็เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บางทีดูไม่ทัน
ถ้าเรายิ่งไปเพ่ง จิตใจก็ยิ่งฟุ้งซ่านไปใหญ่ แทนที่จะไปดูที่จิต
เราก็มาตั้งหลักอยู่ในร่างกาย มันไม่ไปไหน
จิตใจปรุงไปถึงไหน ร่างกายอยู่ในปัจจุบันตลอด
เราตั้งสติไว้ที่ร่างกาย อยู่กับปัจจุบันจริงๆ

ทำให้ร่างกายมีความคลี่คลาย
ผ่อนคลายความเครียด
ปล่อยความรู้สึกอึดอัด สับสน
เมื่อเราปล่อยความรู้สึกในร่างกาย
ความฟุ้งซ่านก็หายไปโดยปริยาย เป็นธรรมชาติ

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๑๑ เห็นความฟุ้งซ่าน ไม่เห็นปัญญา



"ขณะที่เรานั่งสมาธิ เราเห็นความฟุ้งซ่านเกิดดับ เห็นทุกขเวทนา แต่ไม่เห็นว่าเป็นอนัตตา เรียกว่ายังไม่เกิดปัญญาใช่ไหม แล้วเราต้องทำอย่างไรให้เกิดปัญญา"

การเห็นความฟุ้งซ่านเกิดดับ เราต้องพยายามเห็นว่ามันเกิดดับ แล้วก็ให้เห็นต่อไปว่า มันดับแล้วมันก็เกิดอีก จึงจะดี เราต้องพยายามทำจิตให้สงบให้ได้ แล้วก็ชุบจิตใจไว้ในความสงบ ตัวนี้ตัวสำคัญ

ทุกขเวทนาย่อมเกิดขึ้นเวลาเรามีความฟุ้งซ่าน
เพราะว่าความฟุ้งซ่านเป็นอกุศลจิต
เมื่อมีอกุศลจิตก็ย่อมมีทุกขเวทนา มีความทุกข์
มันเป็นส่วนประกอบที่เป็นธรรมชาติของมัน

เป้าหมายไม่ใช่อยู่ที่สุขเวทนาหรือความสงบเท่านั้น
เพราะถ้าเราตะครุบเอาไว้ให้เป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตน
เป็นเรา เป็นของของเรา ก็จะไม่เห็นลักษณะของอนัตตา

เพียงแต่เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่แน่
เห็นความไม่เป็นสาระที่ต่อเนื่องอยู่ตลอด
แค่นี้ก็เป็นประเด็นที่สามารถทำให้เราเกิดปัญญาได้
เพราะว่าปัญญาในพระพุทธศาสนา
เราไม่ต้องมีความละเอียดลออออะไรมากนักในด้านปรัชญา
เพียงแต่เห็นการเกิดขึ้นและการดับไปเป็นของธรรมดา

จะเป็นร่างกายก็ดี จิตใจก็ดี โลกภายนอกก็ดี โลกภายในก็ดี
เมื่ออยู่ในสภาพของความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน
เราย่อมมีการปล่อยวางได้ ย่อมมีการคลี่คลายได้
ย่อมมีความจางคลาย ไม่ตื่นเต้นกับสิ่งเหล่านั้น ไม่น่าเพลิดเพลิน
ไม่น่ายินดี ไม่น่ามัวเมา ไม่น่าเกลียดมันด้วย

การที่จะเกิดปัญญาได้ ก็ด้วยการสังเกตธรรมชาติอันนี้
มันไม่ใช่สิ่งที่คนเราไม่รู้ แต่เราชอบมองข้าม ไม่เห็นความสำคัญ
ไม่ให้ความต่อเนื่องกับการสัมผัสกับความรู้สึกอันนั้น
มันไปหาเรื่องอื่น ไม่ชุบจิตใจไว้ในความรู้สึกที่ว่า
มันไม่แน่จริงๆ มันไม่เที่ยงจริงๆ ไม่เป็นสาระจริงๆ

ถ้าเราชุบจิตใจไว้ในความไม่แน่ ความไม่เที่ยง ความไม่เป็นสาระ
มันจะช่วยให้จางคลาย ช่วยให้ปล่อยวางได้
ปัญญา คือ รู้แล้ว รู้จักปล่อยวาง
รู้แล้วไม่สร้างปัญหากับสิ่งเหล่านั้น

เราก็หาวิธีที่จะสนับสนุนการปล่อยวางให้ได้
อย่างนี้เป็นสาระของปัญญา

บ้านบุญ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

คิดเรื่องอดีต ควรทำอย่างไร



"ระหว่างปฏิบัติธรรม มีความคิดฟุ้งซ่าน คิดถึงเรื่องในอดีต
ที่ไม่พอใจ พยายามกำหนดลมหายใจก็ไม่หาย จะต้อง
พิจารณาอย่างไร จึงจะวางทุกข์ในอดีตได้คะ"

ถ้าเป็นความทุกข์ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต
บางทีเราต้องทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ความรู้สึก หรือการกระทำในเวลานั้น
ถ้าเป็นตัวเราเอง เราก็ต้องดูว่า
เราทำด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์
ทำด้วยอวิชชาและตัณหา ซึ่งก็เป็นแหล่งเกิดของอกุศล

ส่วนหนึ่งเราก็ต้องยอมรับ
อีกส่วนหนึ่งก็ต้องยกโทษ ให้อภัย แผ่เมตตาให้ตัวเอง
และตั้งอธิษฐานจิตว่า
จะไม่เป็นทาสของอวิชชาและตัณหาอีกต่อไป

ถ้าเป็นคนอื่นที่ทำให้เรารู้สึกทุกข์
บางทีเขามาทำอะไรที่ล่วงเกินเรา
เขาก็มักจะทำด้วยอวิชชาและตัณหาเช่นเดียวกัน
หากเป็นคนที่มีเมตตา ปัญญา กรุณา และคุณธรรมที่สูง
เขาคงไม่ทำอย่างนั้น
เราจะไปถือโกรธ ไม่พอใจกับคนที่ขาดคุณธรรม
มันก็ไม่สมควร เราก็ไปลดฐานะของเจ้าของ มันก็ไม่คุ้ม



ที่จริงอันนี้เป็นมนต์หรือคาถาช่วยไล่ความฟุ้งซ่าน
ยิ่งโดยเฉพาะพวกหลับใหลกับอกุศลในอดีต
เราก็เพียงแต่ถามว่า คุ้มมั้ย
เราไปเก็บอดีตมารังแกเจ้าของ มันคุ้มมั้ย
เราไปเก็บของเก่ามาคิด มานึก มาปรุงแต่ง มันคุ้มมั้ย
มันเป็นแค่ของเก่า

เหมือนกับอาหารที่เราเคี้ยวๆ แล้วก็ถ่มออก
แล้วเราก็ไปเก็บขึ้นมาแล้วก็เคี้ยวอีก มันน่าขยะแขยงมาก
เช่นเดียวกันเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น เราก็กลับไปคิด
กลับไปนึก กลับไปปรุง กลับไปแต่ง
มันไม่คุ้ม เราปล่อยวางดีกว่า ทิ้งดีกว่า
อันนี้เป็นการเมตตาเจ้าของ เราก็ยกโทษ ให้อภัย

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๑๐ จะลืมอดีตที่ขมขื่นได้อย่างไร



“ จะมีวิธีลืมอดีตที่ขมขื่นว่าตัวเองเป็น Wednesday Child ที่พ่อแม่ไม่รักได้อย่างไร ถ้าหากลืมได้ จะเป็นการสร้างกุศลให้กับตัวเองหรือพ่อแม่ได้อย่างไรคะ ”

อันนี้เป็นส่วนที่เราต้องรับผิดชอบต่อตัวเอง พ่อแม่จะรัก ไม่รัก
เราก็ต้องรับผิดชอบตัวเองในการเลือกที่จะเป็นคนมีคุณธรรม
เป็นคนที่มีความสุข

เราเก็บความรู้สึกจากอดีต และสร้างความรู้สึกต่อตัวตนว่า
เราเป็นคนที่มีความด้อยในลักษณะต่างๆ
โดยเลือกเฉพาะสิ่งที่เข้าข้างความรู้สึกนั้น
เราลืมอดีตไม่ได้ แต่ไม่จำเป็นต้องเอาอดีตมาข่มขืนเรา
เอาอดีตมารังแกเรา

อดีตก็เป็นอดีต เราสามารถจะทำให้จิตใจเราอิงอาศัยคุณธรรม
มากกว่าอิงอาศัยความทรงจำของเราในอดีต

ให้เราเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งในจิตใจ
ไม่ใช่ว่าเอาสิ่งที่ไม่ดีในอดีตมาเป็นที่พึ่ง
ส่วนวิธีการฝึก วิธีการหัด ให้คอยสังเกตว่า
เราเลือกอย่างนี้ เป็นประโยชน์กับเราหรือไม่
เป็นคุณหรือเป็นโทษกับเรา

ถ้าทำอย่างนี้ เราก็สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ไม่ใช่ว่าลืมทั้งหมด
แต่เราสามารถที่จะเลือกให้ความสนใจอดีตไปกับ
สิ่งที่จะนำประโยชน์ นำความสุขมาให้
หรือจะนำคุณธรรมมาให้ อันนี้เราสามารถทำได้

บ้านบุญ วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

๑๐ ลังเล สงสัย แก้ไขอย่างไร



“ เวลาปฏิบัติแล้วเกิดความสงสัย จะแก้ความสงสัยอย่างไรคะ ”

เรื่องความสงสัยนับว่า เป็นเรื่องธรรมดาในการปฏิบัติ
ที่สำคัญคือ เรามักจะแก้ความสงสัยโดยหาคำตอบที่ถูกใจเรา
เมื่อเรามีความสงสัย คำตอบนั้นก็จะถูกใจแค่ประเดี๋ยวประด๋าว
แล้วก็เกิดความสงสัยอีก เป็นเรื่องธรรมดา
เพราะว่าเป็นหน้าที่ของความสงสัย แม้จะมีคำตอบในจิตใจที่ชัดเจนมาก
ในขณะนี้ แต่แป๊บเดียวมันก็สงสัยอีก สงสัยคำตอบอันนั้น

**เมื่อเกิดความสงสัยขึ้นแล้ว สิ่งที่สำคัญมากกว่าคือ
การตั้งสติไว้โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ร่างกายของเรา เรื่องของจิตใจ
มันก็วอกแวกเป็นธรรมดา แต่ว่าเวลาตั้งสติไว้ที่ร่างกาย
เราก็จะมีหลักที่ไม่ค่อยวอกแวกเท่าไหร่**

เมื่อเราพยายามทำความต่อเนื่องของสติไว้ จะเป็นที่ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออกก็ดี จะเป็นที่ความรู้สึกภายในร่างกายก็ดี
เป็นที่อิริยาบถก็ดี เป็นที่จุดใดจุดหนึ่งในร่างกายก็ดี
มันก็สุดแล้วแต่ เราก็หาจุดใดจุดหนึ่งแล้ว
ทำให้มีการต่อเนื่องของสติ

ในเมื่อเรามีสติต่อเนื่อง มันก็จะมีความชัดเจนเกิดขึ้น
หน้าที่ของสติคือ ทำให้สิ่งต่างๆ เกิดความชัดเจนมากขึ้น จะเป็นเรื่อง
ความรู้สึกภายในจิตใจก็ดี ความคิดนึกก็ดี มันก็จะค่อยๆ ชัดเจนมากขึ้น
ในเมื่อมันชัดเจนมากขึ้น โดยมีสติเป็นฐาน ปัญญาก็ย่อมเกิดขึ้น
มันก็สามารถที่จะคอยแก้ความสงสัยได้

การอาศัยการตั้งสติไว้ที่ร่างกายจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ลด ความกังวล





“ท่านอาจารย์โปรดชี้แนะว่า ควรนำธรรมะข้อใดมาลดความวิตกกังวลด้วยค่ะ”

เวลาเราวิตก กังวล เราก็สร้างภาพขึ้นมาในใจว่า
จะมีอย่างนี้เกิดขึ้น จะมีอย่างนั้นเกิดขึ้น
เขาจะว่าอย่างนี้ เขาจะว่าอย่างนั้น เราจะเป็นอย่างนั้น
มันสร้างขึ้นมาหมดครบชุดเลย

แต่เราเพียงแค่ถามว่า จริงหรือเปล่า
มันก็จริงแค่การปรุงแต่ง
แต่ความเป็นจริง มันอาจจะไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้
เพียงแต่เราไม่เชื่อในความวิตกกังวลนั้น
มันก็ทำให้จิตพลิกได้

เหมือนอย่างนิทานเรื่องวินนี่เดอะพูห์
เป็นนิทานเด็กจากประเทศอังกฤษ
หมีพูห์มีเพื่อนเป็นหนูเล็กๆ ชื่อ พิกเล็ท
มีนิสัยขี้กังวล ขี้กลัว
วันหนึ่ง ทั้งสองไปเดินในป่า ลมแรงเหมือนฝนจะตก
ใบไม้ กิ่งไม้ ก็หล่นลงมา หมีพูห์ก็เดินไปเฉย สบายๆ
แต่พิกเล็ทกลับกังวล ทักขึ้นมาว่า
“พูห์ จะทำยังไง ถ้าหากกิ่งไม้หล่นลงมาทับเรา”

วินนี่เดอะพูห์นิ่งคิดแล้วก็ตอบ
"แล้วจะทำยังไง ถ้าหากว่ามันไม่ตก"

ก็คิดแค่นี้ ก็หมดเรื่อง หมดปัญหา
เราต้องดูความกังวลของเรา
มันสร้างภาพขึ้นมา แต่มันจริงมากน้อยแค่ไหน
ถ้าหากว่าไม่เป็นตามที่เรากังวล หรือกลัว
แล้วมันจะเป็นอย่างไร เราก็คิดแค่นี้

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ขจัด ความกลัว



"ขอให้ท่านอาจารย์ช่วยแนะนำ วิธีขจัดความกลัวด้วยค่ะ"

ตอบ **ความกลัวมีรากเหง้ามาจากโมหะ**
เมื่อความกลัวครอบงำจิตใจ ก็แสดงว่าโมหะครอบงำจิตใจด้วย

วิธีที่จะแก้ไขโมหะ จะแก้อย่างไร
โมหะ แปลว่า ไม่รู้ จะแก้ไขก็ต้องอาศัย
การรู้ให้ชัด รู้ให้ดี รู้ให้ถี่ถ้วน รู้ให้รอบคอบ
อาศัยผู้รู้นี้แหละ ทำให้ความกลัวไม่มีฐาน ไม่มีที่ตั้ง
เป็นวิธีที่แก้ไขโดยตรง

เวลาเรากลัว ก็มักจะมีเหตุผลให้กลัวต่อไป
ถ้าเราเตือนสติของเจ้าของว่า หากปล่อยให้โมหะครอบงำ
มันก็ไม่สมควรกับฐานะของเราที่เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า
เราก็ยกผู้รู้ขึ้นมา เพื่อเอาชนะความกลัวให้ได้

อีกวิธีที่เป็นอุบายก็คือ การกำหนดรู้ในร่างกายของเรา
เวลากลัว เรามักจะมีอาการต่างๆ ทางร่างกาย เช่น
อาการแน่นที่หน้าอกบ้าง มีความเกร็งในตัวบ้าง
มันก็เป็นการแสดงออกของความกลัว

เมื่อความกลัวเกิดขึ้น
เราก็มาดูที่ร่างกายว่า มีความรู้สึกแน่นตรงไหน เกร็งตรงไหน
เราก็พยายามให้มีความคลี่คลาย

เมื่อร่างกายคลี่คลาย
ความกลัวไม่มีที่ตั้ง อารมณ์ก็สลายไป
เราอาศัยร่างกายเป็นสื่อที่จะกำจัดอารมณ์กลัวได้
เราจะใช้กรรมฐาน หรือใช้สติ มันก็ได้ผลเหมือนกัน

เวลาคนไปหาจิตแพทย์
แล้วบอกว่าเรากำลังมีความกังวลเรื่องนั้น กลัวเรื่องนี้
ยาที่หมอมักจะให้คือ แวเลียม
ยานี้จะมีฤทธิ์คลายความเกร็งของกล้ามเนื้อ
เวลากล้ามเนื้อคลายตัว อารมณ์ก็สลาย
อย่างนี้เราก็ไม่ต้องไปกินยา หาหมอ
เราสามารถทำเองได้
เราก็ตั้งสติไว้ ฝึกตัวเองให้คลายความเครียด ความเกร็ง
ความกลัวก็จะไม่มีที่เกาะ ก็สลายได้

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

มานะ



*"กรุณาขยายความเรื่อง มานะ
และวิธีละให้เข้าใจและวางได้ด้วยนะคะ"*

มานะ แปลว่า ความถือตัว ความรู้สึกต่อตัวตน
มานะในคำอธิบายของพระพุทธเจ้า มี ๙ ประการ...

ด้อยกว่าเขา คิดว่า ด้อยกว่าเขา
ด้อยกว่าเขา คิดว่า เสมอเขา
ด้อยกว่าเขา คิดว่า ดีกว่าเขา

เสมอเขา คิดว่า ด้อยกว่าเขา
เสมอเขา คิดว่า เสมอเขา
เสมอเขา คิดว่า ดีกว่าเขา

ดีกว่าเขา คิดว่า ด้อยกว่าเขา
ดีกว่าเขา คิดว่า เสมอเขา
ดีกว่าเขา คิดว่า ดีกว่าเขา

ปัญหาทั้ง ๙ ประการเกิดขึ้นเพราะการเปรียบเทียบทั้งนั้นเลย
เรารู้สึกว่า ดีกว่าเขา เสมอเขา หรือแย่กว่าเขา
ความคิดอย่างนี้ คือ มานะ การถือตัว
ก็เริ่มมาจากเห็นผิดนั่นแหละ เห็นผิดว่ามีตัวมีตน ก็มีตัวเรา ตัวเขา
แล้วก็ชอบเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

หรือแม้แต่เปรียบเทียบกับเจ้าของว่า
เอ๊ะ... แต่ก่อนเราก็ดีกว่านี้
เป็นการปั้นจิตใจ ปรุงแต่ง

ถ้าเราเอาจิตมาพิจารณาจิต เพื่อลดมานะ
อาตมารับรองว่า จะยิ่งปั่นป่วนกันไปใหญ่
วิธีที่อาตมาใช้และรู้สึกว่าได้ผลดี
แทนที่จะพิจารณาเรื่องจิตอะไรมากมาย ให้กลับมาดูที่ร่างกาย
กลับมาทำความรู้สึกตัวในร่างกาย
พยายามตั้งสติไว้ให้ดี ทำให้มีความรู้ตัวว่า
เวลาอารมณ์เกิดขึ้น เรามีความรู้สึกในร่างกายอย่างไร

เช่น เวลาเรารู้สึกด้อยกว่าคนอื่น แล้วเกิดความเกรงใจเขา
ตัวเรามันจะหดเข้ามาสักหน่อย
แต่ถ้ามีความรู้สึกต่อสู้ ต้องเสมอเขา ไม่ให้แพ้เขา
ความรู้สึกนี้จะแสดงออกมาที่ร่างกายเป็นอาการบางอย่าง

อารมณ์ใดก็ตามที่เรายึดไว้ในใจของเรา
มันจะแสดงออกมาที่ร่างกายให้เราสังเกตได้
เราก็คอยสังเกตที่ร่างกายของเรา

วิธีการปล่อย เราก็สร้างความคลี่คลายให้ร่างกายก่อน
แล้วเราก็สามารถที่จะปล่อยความรู้สึกนั้นได้

ให้เรากลับมาตั้งสติไว้ที่ร่างกาย กลับมาที่ผู้รู้
กลับมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เราไม่ต้องคิดอะไรมาก ไม่ต้องค้นคว้าอะไรจนเกินไป

โดยพื้นฐาน เราก็เป็นนักคิด นักปรุงแต่งอยู่แล้ว
จึงไม่ต้องห่วงว่า เราจะไม่สามารถคิดอะไรได้เลย มันเก่งอยู่แล้ว
เราควรหาอะไรที่จะช่วยไม่ให้ความคิดปรุงแต่งมีอำนาจเหนือเรา
เราควรกลับมาที่ร่างกาย ให้มีความสงบและคลี่คลายดีกว่า

บ้านบุญ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

สักกายทิฐิ



“สักกายทิฐิคืออะไร มีวิธีการกำจัดอย่างไรครับ”

สักกายทิฐิเป็นความหลง
มีความสำคัญมั่นหมายในความรู้สึกต่อตัวตน
โดยอาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
มีความเห็นว่า มีตัวตนอยู่ตรงนี้ แบบนี้
ขันธ์ ๕ นี้ เป็นของหนัก เป็นของที่ต้องแบกไว้
ทำให้เราทุกข์ทรมาน เพราะการยึดในร่างกายและจิตใจ

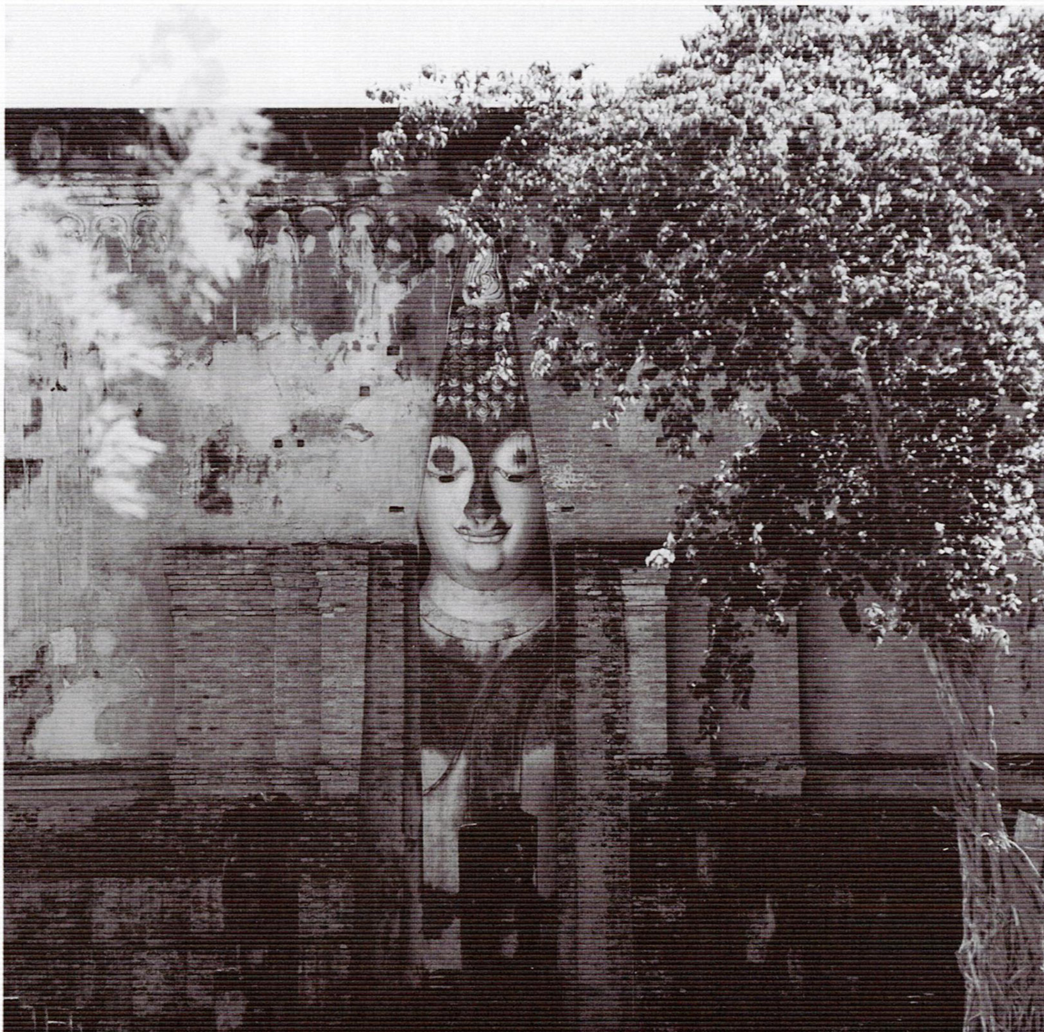
การขจัดอยู่ที่การสลัดคืน เราคืนให้ธรรมชาติ
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของธรรมชาติ
แต่เราเอามายึดไว้เป็นของเรา
หลวงพ่อพุทธทาสพูดไว้ว่า มนุษย์เราเป็นขี้ขโมย
แล้วเราก็ได้รับโทษสมกับการเป็นขโมย คือ เป็นทุกข์
เราขโมยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอามาเป็นของเรา

แทนที่จะยึดไว้เป็นของเรา เราต้องพร้อมที่จะคืนให้ธรรมชาติ
ธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
เราก็ปล่อยให้เป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัย
ไม่ใช่ว่าไม่มี...มี แต่รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์กับเราได้

สักกายทิฐิ เป็นคนละเรื่องกับอัตตา
สักกายทิฐิเป็นความเห็นผิดเกี่ยวกับตัวตน
คือเห็นว่า ร่างกายนี้ จิตใจนี้ เป็นตัวเป็นตนของเรา
แต่อัตตา เป็นเรื่องสมมติ ไม่มีอยู่จริง
สมมติว่ามีตัว มีตน อัตตาเป็นสิ่งที่ไม่มีสาระเลย ไม่มีที่ตั้งแห่งอัตตา
ถ้าความคิดผิดหายไป ก็หมดปัญหาเรื่องอัตตา

บ้านบุญ วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

โพชฌงค์ ๗



“ เมื่อตามดูจิตไปเรื่อยๆ บางครั้งเกิดความว่าง ซึ่งเราก็รับรู้อยู่ เมื่อเกิดความว่างไปนานๆ เราควรจะทำอย่างไรกับความว่างนั้นคะ เราจะเกิดความรู้สึกเบื่อโดยไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทำให้เกิดความขี้เกียจปฏิบัติ ”

ความว่างในลักษณะนั้นเป็นความว่างที่มีความขี้เกียจแทรกซ้อน
ถ้าหากว่าเบื่อก็เป็นส่วนที่ขาดสมดุล
เราต้องพยายามให้มีความสมดุล
ถ้าขาดความสมดุล เดี๋ยวมันอาจจะนิ่งเกินไป

โพชฌงค์ ๗ ซึ่งประกอบด้วย
สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา
สามข้อสุดท้ายเป็นธรรมะที่เกี่ยวกับความนิ่ง
ปัสสัทธิ คือ ความคลี่คลาย
สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น
อุเบกขา ความเป็นกลาง
ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ เป็นธรรมะที่ออกไปในลักษณะทางกระตุ้น
ให้กระฉับกระเฉง คือ เป็นฝ่ายกระทำ ลงทุน ลงแรง เคลื่อนไหว
สติ อยู่ตรงกลาง ต้องใช้ตลอด
ถ้าเราสังเกตดูจิตใจของเราว่า ถ้านิ่ง สงบอยู่
แล้วไปเอาความคลี่คลาย ความตั้งใจมั่น อุเบกขา มาใส่อีก
มันจะนิ่งจนเกินไป จนกลายเป็นไม่พอดี
จะเกิดอาการเบื่อ ไม่ปลอดโปร่ง

ถ้าออกไปในลักษณะนั้น เราก็มาปรับสมดุลด้วยโพชฌงค์
คือ ธัมมวิจยะ ใคร่ครวญในหลักธรรม

วิริยะ ความพากเพียร
คำว่า ความพากเพียร ในความหมายของพระพุทธเจ้า
ไม่ได้อยู่ที่การกระทำภายนอก แต่อยู่ที่สภาพของจิตภายใน
ความอุตสาหะพยายามที่จะทำให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
หรือ อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็พยายามที่จะละเสีย
หรือ ความอุตสาหะพยายามที่จะทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
หรือ ความพยายามรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ดำรงต่อไป
ทำให้มั่นคง อย่างนี้เป็นความพากเพียรชอบ
ไม่ได้อยู่ที่จะต้องไปออกแรง แต่อยู่ที่เรารักษาสภาพของจิต
สนับสนุนกุศลธรรมให้เพิ่มขึ้น และทำให้อกุศลธรรมน้อยลง
จิตที่สลึมสลือ มืดๆ ทื่อๆ อยู่ อันนี้เป็นอกุศลธรรม
เราต้องคอยปรับไม่ให้อกุศลธรรมครอบงำจิตใจ

เรายก ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ขึ้นมา เพื่อความสมดุลของจิต
บางทีเรายกข้อธรรมขึ้นมาพิจารณา ก็เกิดปีติ อิ่มเอิบ
ทบทวนแล้ว ทบทวนอีก แหม....มันน่าศรัทธา
มันน่าเลื่อมใส เกิดความซาบซึ้งในจิตใจ

บางทียิ่งคิด แล้วหยุดคิดไม่ได้ อันนี้เป็นเหตุที่เราต้องหาความสมดุล
มันเริ่มดี แต่ก็กลายเป็นความฟุ้งซ่านไป
เราจึงต้องใช้ ปัสสัทธิ ความคลี่คลาย ความตั้งมั่น สมาธิ สงบ
มีอุเบกขา ความเป็นกลางของจิต คอยปรับความสมดุลของจิต

โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมะที่เราใช้ในการปรับสภาพของจิต

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ติดสุข ไม่พ้นทุกข์



"ติดสุขในนิมิต ไม่ใช่หนทางพ้นทุกข์ หมายความว่าอย่างไรคะ"

โดยปกติมนุษย์เราชอบมองด้านเดียว
รักสุข เกลียดทุกข์ ถ้ามีความสุขเมื่อไหร่ ก็อยากได้
มีความทุกข์เมื่อไหร่ ก็อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากให้มี
แต่พระพุทธเจ้าไม่มองอย่างนั้น ท่านมองรอบคอบ
ท่านมองเหตุปัจจัยและผลที่ปรากฏ
เพราะว่า ความสุข ความทุกข์ ไม่ใช่มีด้านเดียว

ความสุขมี ๒ ประเภท ความทุกข์ก็มี ๒ ประเภท
ความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขก็มี
ความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ก็มี
ความทุกข์ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ก็มี
ความทุกข์ที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขก็มี

มันเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย
เป็นกระบวนการของเหตุและผลที่ปรากฏ ซึ่งเราต้องแยกให้ออก

ติดสุข ไม่ใช่หนทาง อย่างนี้เป็นความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์
เช่น เพลิดเพลิน มัวเมาในกามารมณ์
อย่างนี้ก็เป็นความสุข แต่ว่าผลปรากฏคือความทุกข์
ไม่ต้องดูไกล ที่เราเข้ากรรมฐาน อาหารเอร็ดอร่อย แหม...อร่อยจัง
เราก็มีความสุขกับการกิน แต่พอมานั่งสมาธิ เป็นทุกข์อีกแล้ว
ง่วงนอน ฟังธรรมะไม่ได้ ทุกข์... ทุกข์เพราะอะไร



ทุกข์เพราะความสุข สุขเป็นเหตุ ทุกข์เป็นตัวปรากฏ
แต่ความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขก็มี
เช่น เมื่อเราถวายทาน เรามีเมตตาเอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์
ก็เป็นความสุข ผลที่ปรากฏก็เป็นความสุข เป็นลักษณะธรรมชาติ
เราทำสิ่งที่ดีงามในเวลานั้น เราก็ได้รับผล คือความสุข

ความทุกข์เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ก็มี
เช่น เรารู้สึกรำคาญ ไม่พอใจ
มันก็ทุกข์อยู่ ทุกข์แล้วก็อุตส่าห์ไปแจกให้ผู้อื่น ไปว่า ไปด่า
ไปพูดไม่ดี ผลปรากฏก็คือความทุกข์

ความทุกข์ที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขก็มี
เช่น ตอนนั่งสมาธิ เจ็บขา ปวดหลัง ใจจะขาดแล้ว...ก็เป็นทุกข์
แต่เราก็ค่อยฝึก ค่อยหัด สำรวมกาย สำรวมวาจา
ผลปรากฏเป็นเหตุให้เกิดความสุข
ได้สนับสนุนความสงบในจิตใจ สนับสนุนกุศลธรรมในจิตใจ
มันเป็นทุกข์ในเวลาที่เราทำ แต่ผลที่ปรากฏคือความสุข

ติดสุขไม่ใช่หนทางที่จะดับทุกข์ เวลาติดสุขอย่างใดอย่างหนึ่ง
ความสุขในทางโลกก็ดี หรือแม้แต่ความสุขในสมาธิก็ดี
ถ้าเรามัวเมา เพลิดเพลินกับความสุข ไม่มองเป็นกระบวนการ
สังเกตดูว่า ผลที่ปรากฏเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรา
ออกจากความทุกข์หรือเปล่า อย่างนี้เป็นอุปสรรคที่แท้จริง
ทั้งสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เราต้องพยายามใช้ให้เป็นประโยชน์ให้ได้

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ปีติ-สุข



“ ปีติ กับ สุข ต่างกันอย่างไรครับ ”

ปีติ จะตื่นเต้นกว่า แล้วก็จะมีอาการทางจิตใจมากกว่า
ตื่นเต้น หวือหวา ซู่ซ่า รู้สึกอิ่มเอิบ
แต่ความสุข ทั้งความรู้สึกทางกาย ทางใจ
จะเป็นความรู้สึกที่หนักแน่นกว่า จิตใจจะมั่นคงกว่า
ร่างกายมีความรู้สึก คลี่คลาย เบาสบายอย่างทั่วถึง
เช่น เวลานั่งสมาธิ ปีติเกิด มันก็อิ่มเอิบ ตื้นตันใจ น้ำตาท่วม
เป็นความรู้สึกที่ซาบซึ้ง แต่บางทีก็ไม่สงบเท่าที่ควร
ยิ่งตื่นเต้น ตื้นตัน เดี๋ยวก็ต้องหากระดาษทิชชู่ มันพะรุงพะรังมากกว่า
แต่ว่าเวลามีความสุข มันจะหนักแน่นซาบซึ้ง กระปรี้กระเปร่า
คลี่คลายทั้งกายและใจ มันละเอียดกว่ากัน

ในหนังสือวิสุทธิมรรคอธิบายความแตกต่างระหว่างปีติกับสุข
เปรียบเทียบกับลักษณะของคนที่เดินทางในที่ทุรกันดาร
เดินก็เหนื่อย ร้อน ขี้ฝุ่นเต็มตัว เดินทั้งวัน
พอมองเห็นที่ร่มรื่นอยู่อีกไม่ไกล
มีบุรุษผู้หนึ่งเดินออกจากแถวนั้นบอกว่า ที่ตรงนั้นร่มรื่น มีร่มไม้
ผลไม้ก็มี สระน้ำก็มี จะอาบน้ำ อาบท่าได้
มีน้ำดื่มระงับความกระหาย พอได้ฟังข่าว ก็มีความอิ่มเอิบ ตื่นเต้น
อันนี้เป็นอาการของปีติ มันยังไม่สงบเต็มที่
พอไปถึง ได้อาบน้ำอาบท่า ดื่มน้ำแก้กระหาย ได้ทานผลไม้บ้าง
ได้พักอยู่ใต้ต้นไม้ มันก็สบายคลี่คลายไปหมด อิ่มเอิบ เยือกเย็น
ทั้งกายทั้งใจ นี้เป็นอาการของความสุข เกิดความสงบแล้วตอนนี้
มันใกล้เคียงกัน **ความสุขมันสงบ สบายกว่า**
ปีติมันคืบหน้าเข้าสู่ แต่ก็ยังไม่ถึง

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เห็นแสงสว่าง ควรทำอย่างไร



"เวลาที่นั่งสมาธิไปได้สักพักหนึ่ง แล้วจะเกิดความรู้สึกเห็นแสงสว่างขึ้นภายในกาย ควรจะทำอย่างไรคะ และบางครั้งนั่งสมาธิไปลมหายใจที่ตามรู้อยู่ ก็ดูว่าเหมือนจะเบาบางลงจนแทบจะตามไม่ได้ ควรจะทำอย่างไรคะ"

**เวลาเรานั่งสมาธิไปแล้วก็มีแสงสว่างเกิดขึ้น
ในแง่หนึ่ง เป็นเครื่องหมายของความก้าวหน้า
อีกแง่หนึ่ง ก็เป็นเครื่องหมายของอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้
มันเป็นดาบสองคม เราต้องตั้งอยู่ในสติ อยู่ในปัญญา**

แง่หนึ่ง ก็เริ่มสงบ เริ่มสบาย
อีกแง่หนึ่ง ก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส
เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นจากการภาวนา มันเป็นอุปสรรค
เพราะว่า บางครั้งก็ทำให้เกิดความประมาท
บางครั้งก็ทำให้มีความเมา สำคัญตัวว่าเรากำลังเก่ง
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แสงสว่างเกิดขึ้น
มันก็ยกหู ชูหางออกไปว่า กูเก่ง มันก็เป็นอุปสรรคแล้ว
เราควรกลับมาดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เบา ละเอียด
และอยู่ที่การกำหนดรู้ อยู่กับสติ

อย่างที่หลวงพ่อชาเคยสอน คือ
นักปฏิบัติมีหน้าที่ ๒ อย่าง คือ รู้ กับ วาง แค่นี้แหละปฏิบัติง่าย
จิตมีความหยาบคาย
กิเลสกำลังระเบิด ตู้ม!...เราก็ รู้ กับ วาง
จิตใจเริ่มละเอียด แสงสว่าง โอภาส เกิดขึ้น
จิตละเอียด ประณีต เราก็ รู้ กับ วาง เราก็อยู่กับการรู้
เช่น เวลาลมหายใจเข้า จนแทบไม่ได้สังเกต
เราก็ยังต้องอยู่กับผู้รู้ และการปล่อยวาง
และทำให้ผู้รู้เด่นชัดขึ้นมาในจิตใจ
โดยไม่พัวพันกับอารมณ์อื่นๆ
สามารถที่จะอยู่กับความสงบได้

ยุวพุทธฯ วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

สงบแล้ว ควรทำอย่างไรต่อ



" เวลานั่งสมาธิ สงบแล้วควรทำอย่างไรต่อครับ "

ตอบ เวลาสงบแล้ว มันก็ต้องแล้วแต่กรณี
อันนี้พูดโดยตายตัวไม่ได้ เพราะว่าเราต้องรู้จักตัวเอง
สังเกตดูว่า ผลที่เราปรารถนาคือ ความปลอดโปร่ง
และความมั่นคงของจิตใจ ปลดเปลื้องออกจากความทุกข์

เวลาจิตใจสงบ แล้วปล่อยให้สงบยิ่งๆ ขึ้นไป อันนี้ก็สมควร
แต่ว่าบางครั้งจิตใจเกิดความสงบ แล้วเราก็พอใจกับความสงบนั้น
บางทีก็ทำให้ขี้เกียจและง่วงก็มี

แต่บางทีก็ไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น บางทีเกิดความสงบ
เราก็สร้างความพอใจในความสงบ
สร้างความภาคภูมิใจในความละเอียดของจิตใจที่นิ่งๆ อยู่
จิตก็ยิ่งเกิดความเบิกบาน ปลอดโปร่งขึ้นมาได้ มันต้องดูผลเสมอ

เพราะว่าในที่สุดการภาวนา การทำสมาธิ
มีเป้าหมายอย่างเดียว คือ การดับทุกข์
เราก็ต้องดูว่าวิธีไหนได้สนับสนุนการดับทุกข์ให้เกิดขึ้น
เวลาจิตใจเกิดความสงบ แล้วอาศัยความสงบนั้น
เพื่อพิจารณาในหลักของความเป็นจริง ในเรื่องสภาวธรรม
หรือสภาพของกายกับใจ ก็ดูอย่างนี้
อาศัยความสงบเพื่อยิ่งพิจารณาก็มี

เราจะพูดตายตัวว่า ได้ความสงบแล้วเป็นอย่างนี้แน่อน
มันก็ต้องดูตัวเอง เราก็ต้องฝึกให้ได้เกิดความสงบ
แล้วก็ต้องฝึกให้รู้ว่าตัวเองจะทำให้สงบยิ่งๆ ขึ้นไปได้อย่างไร
สงบแล้วจะทำให้ตัวเองแยบคายในความเป็นจริงได้อย่างไร

**และในที่สุดเมื่อได้ฝึกให้จิตใจสงบ เราก็ถามตัวเองว่าจะทำอย่างไร
จึงจะได้ฝึกจิตใจให้เกิดการปล่อย การวาง
ถอยออกจากการยึดมั่นถือมั่น ตัวนี้เป็นสิ่งที่เราต้องสังเกตว่า
เราจะสนับสนุนได้อย่างไร เราจะประคับประคองได้อย่างไร
เราต้องดูผล**

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

๑๐ ฝึกผู้รู้ให้เท่าทันอารมณ์



" ทำอย่างไรจะฝึกผู้รู้ในจิต ให้รู้เท่าทันอารมณ์ และให้มีกำลังที่จะยับยั้งอารมณ์ ไม่ให้ตอบสนองอารมณ์ได้ครับ "

ที่จริงเราไม่ต้องฝึกผู้รู้ให้เท่าทันอารมณ์ ผู้รู้เท่าทันอยู่แล้ว

ปัญหาคือเราไปทำอย่างอื่น ไปคิดเรื่องอื่น ปรุงเรื่องอื่นเสีย
ไม่ได้ใส่ใจกับผู้รู้

เวลาเราไม่ใส่ใจ ไม่ทะนุถนอมผู้รู้ เราปล่อยให้อารมณ์อื่นมา
ครอบงำ ปล่อยความคิด ความรู้สึกมาแปดเปื้อน คือ
เราขาดสตินั่นแหละ
ผู้รู้ก็เลยไม่เด่นชัด ปรากฏตัวไม่ได้
ผู้รู้ดีอยู่แล้ว ผู้รู้เบิกบานอยู่แล้ว ผู้รู้ตื่นอยู่แล้ว

เราจึงต้องเอาใจใส่กับการรักษาผู้รู้ ให้มีสติอยู่กับผู้รู้
แล้วก็ไม่สนับสนุนอารมณ์อื่น
เช่น ความเพลิดเพลินยินดีในกามารมณ์ที่ประกอบด้วยโทสะ
ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย

ถ้าเราไม่ให้อาหารกับอารมณ์เหล่านี้ ไม่เลี้ยงมันไว้
มันก็ไม่มีกำลัง มันก็ไม่อยู่
อย่างนี้ก็เป็นการสนับสนุนผู้รู้ขึ้นมา
โดยที่ไม่เอาอะไรมาขวาง

บ้านบุญ วันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

สะอาด สว่าง สงบ



"เวลานั่งสมาธิ กายเบาสบาย แต่จิตอ่อน เข้าภวังค์ ไม่ง่วง แต่ไม่เบิกบาน ทำอย่างไรจึงจะยกจิตให้มีกำลังพร้อมทำงาน (ไม่ขี้เกียจ) เจ้าคะ"

ก็อย่างนั้นแหละ...ไม่ให้ขี้เกียจ
เราต้องสังเกตดูความสงบ
ต้องสะอาด ต้องเบิกบาน และสว่างด้วย
บางทีสงบ แต่ว่ามืดตื๋อเลย
ถ้าเป็นกุศลจริงๆ ต้องมีทั้งสะอาดและสว่างรวมอยู่ด้วย

เราต้องพยายามยกระดับจิตขึ้นมา ให้มีการงานเพื่อความสงบ
ไม่ใช่งานวุ่นวาย ที่ทำให้เหน็ดเหนื่อย
แต่เป็นงานละเอียด เช่น เราต้องกำหนดให้ชัดเจนมากขึ้น
ถี่ถ้วนยิ่งขึ้น ทำให้สติต่อเนื่อง
ความสะอาด และสว่าง จะค่อยๆ เกิดขึ้น
สงบอย่างเดียวมันไม่พอ มันจะหมดกำลัง
แล้วก็กลายเป็นนิวรณ์ ความง่วงเหงาหาวนอนก็จะเกิดขึ้น

ในการฝึกหัดจิตใจของเรา
เราต้องพยายามยกจิตขึ้นมาสู่ ๓ อย่างนี้
ทั้งสะอาด ทั้งสว่าง ทั้งสงบ
เพื่อเป็นกุศลธรรมที่แท้จริง

การปฏิบัติธรรม จ.อุบลราชธานี วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๑๐ อะไร ติดตัวไปชาติหน้า





“ ถ้าเราตาย แล้วไปเกิดเป็นสัตว์ ในชาติหน้า ศีลทั้งห้าข้อ จะติดตัวไปไหมครับ ”

ถ้าศีลและปัญญา เราได้เจริญแล้วในชาตินี้
ไม่ต้องห่วงว่าเราจะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

ลักษณะของผู้ที่จะเกิดเป็นมนุษย์
คือผู้ที่มีศีลแน่นอน ๑๐๐ เปอร์เซนต์
แต่ถ้าผู้ใดเกิดในภพไหน ภูมิไหน
ศีลกับปัญญาก็ติดตามไป ไม่หายไปไหน
เป็นสิ่งที่เราสะสมไว้ในจิตใจ ไม่หายไปไหน
เป็นสิ่งที่ติดตัวเราไป

เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะว่า **สิ่งของก็ดี เงินทองก็ดี บ้านช่องก็ดี เราไม่สามารถจะเอาไปในชาติต่อไป**
แต่ว่า ศีลและปัญญา คุณธรรมที่เราสร้างไว้ จะไปกับเราได้

นักเรียน ป.๓ โรงเรียนสยามสามไตร วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ผู้ครองเรือนบรรลุธรรมได้หรือไม่



“ ผู้ครองเรือนจะสามารถบรรลุธรรมได้หรือไม่คะ ”

ได้ ได้ ลองคิดดู เวลาเราอ่านพระสูตร
แล้วเจอเรื่องเล่าถึงผู้ที่บรรลุธรรม
ได้ดวงตาเห็นธรรมในสมัยพุทธกาล
ส่วนมากก็จะเป็นฆราวาส ยิ่งโดยเฉพาะพระโสดาบัน
ไม่มีอุปสรรคสำหรับฆราวาสเลย

ฐานหรือลักษณะของผู้ที่เป็นโสดาบันคือ
เป็นผู้ที่มีความมั่นคงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
และมีความตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕
ลักษณะอย่างนี้ก็ไม่ได้จำกัดว่าเป็นบรรพชิต หรือฆราวาส
และยิ่งโดยเฉพาะศีล ๕ ฆราวาสก็ทำได้ ไม่มีปัญหา

สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ความซื่อตรงต่อศีล และความซื่อตรง
ต่อความถูกต้อง ตัวนี้จะพาเราสู่กระแสของธรรมะ
หรือเป็นเหตุที่ทำให้เราเกิดดวงตาเห็นธรรม เป็นสิ่งที่ฆราวาสก็ทำได้

จะเป็นฆราวาสก็ดี บรรพชิตก็ดี การที่มีความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์
ก็จะเป็นผู้เข้าสู่กระแสของการลิ้มรสความไม่ทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

เพราะว่าบางที เราอยู่ในฐานะใดก็ตาม
ความหลง หรือความมัวเมากับโลกภายนอกก็ดี
หรือความหลงในความรู้สึกต่อตัวตนก็ดี
สองอย่างนี้เป็นสิ่งที่ขัดขวางทางของผู้เข้าสู่กระแสธรรม

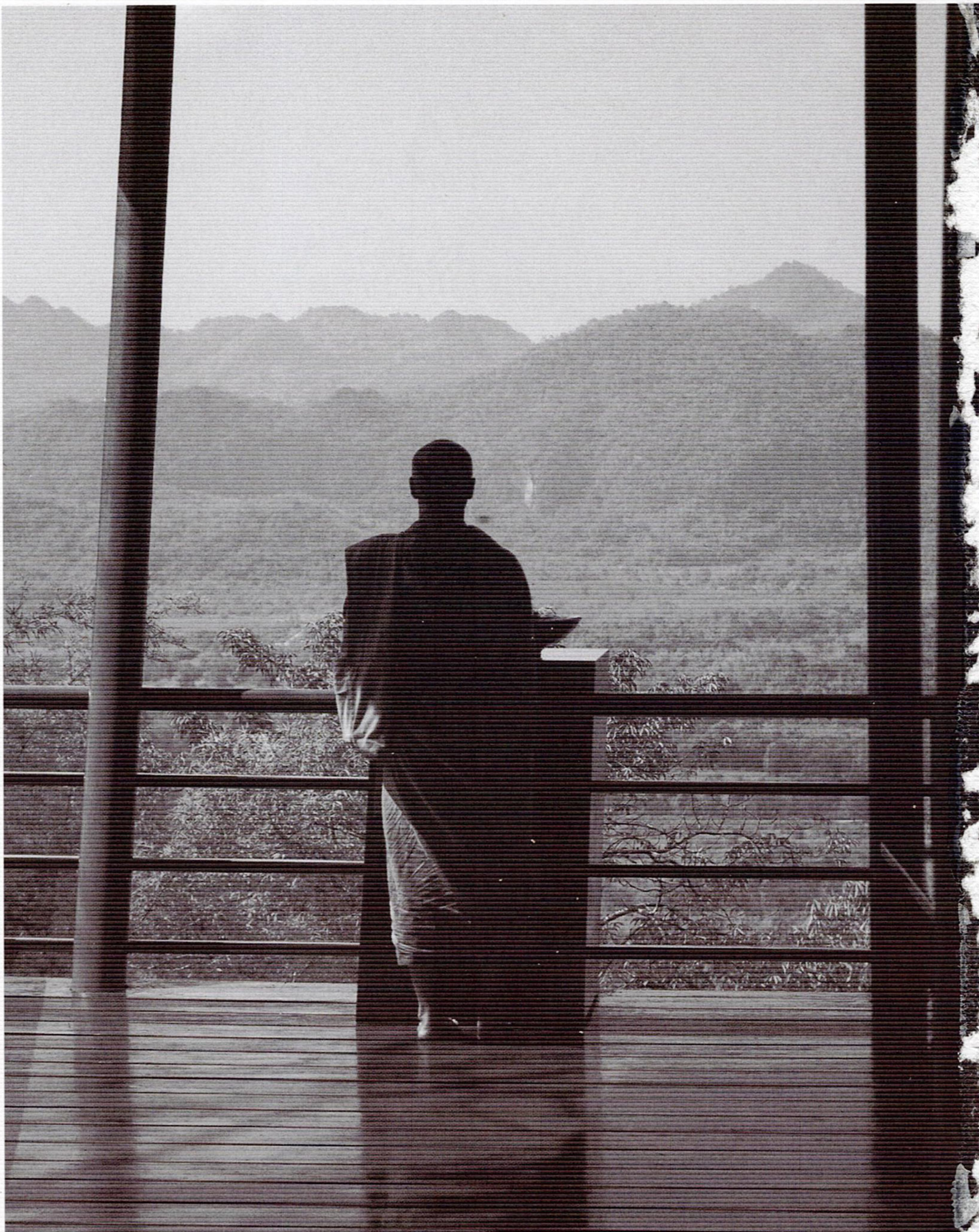
เป็นฆราวาสก็ดี เป็นบรรพชิตก็ดี
สามารถที่จะเมาในสองประเด็นนี้อยู่เสมอ

แต่ว่าผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายในความทุกข์ที่เกิดขึ้น
จากการหลงโลกก็ดี หลงตัวตนก็ดี
ก็เป็นกำลังที่จะทำให้เข้าสู่กระแสของธรรม
เรื่องของการบรรลุธรรมไม่ได้อยู่ที่สถานภาพภายนอก
แต่อยู่ที่ความตั้งใจภายใน แล้วก็ไม่ใช่ตั้งใจอย่างเดียว
คือมันต้องตั้งใจต่อความถูกต้องต่อธรรมด้วย
เพราะบางคนก็ตั้งใจดี๊ดี แต่ว่าตั้งใจด้วยการพาดพิงความรู้สึกต่อตัวตน
หรือพาดพิงความอยากให้มีอะไรสักอย่างที่โลกจะยอมรับ
ในเมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็ยังอยู่ในอำนาจของกิเลสและตัณหา

ตราบใดที่เราไม่อยู่ใต้อำนาจของกิเลสและตัณหา
และมีความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์
ก็สามารถจะเข้าสู่กระแสธรรมได้

วัดป่าอภัยคีรี วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

มนุษย์เราก็มีทั้งส่วนที่ดี
และส่วนที่ไม่ดี
เวลาเราเชิดชูในสิ่งที่ดี
ก็เป็นการให้ความสุขกับตัวเอง
และให้ความสุขกับผู้อื่น
ตรงกันข้าม เวลาเราตามกิเลสของเจ้าของ
ก็ทำให้เจ้าของเป็นทุกข์
ทำให้คนอื่นรอบตัวเป็นทุกข์อีก
มันก็ไม่ค่อยคุ้ม



ฝึก ๔๐ ฝน ปสันโนภิกขุ

วัดป่าอภัยคีรี
๑๖๒๐๑ ถนนทอมไค เมืองเรดวู้ดแวลลีย์ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ๙๕๔๗๐
ประเทศสหรัฐอเมริกา โทร. ๗๐๗ ๔๘๕ ๑๖๓๐
www.abhayagiri.org

Abhayagiri Buddhist Monastery
16201 Tomki Road, Redwood Valley, California, 95470, USA
Tel. 707 485 1630 www.abhayagiri.org
